

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  
**ОП.04 Физическая культура**

для профессии  
15.01.36 Дефектоскопист

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 013D50D200C5AF4C904BF4E9FD44C21D60  
Владелец: Булатова Елена Наримановна  
Действителен: с 14.03.2023 до 14.06.2024

Нововоронеж 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04. Физическая культура с изменениями от 2023г., разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.36 Дефектоскопист, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 09 декабря 2016 г. № 1545 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 г. (Регистрационный № 44905)

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

Разработчик: Борисенко О.М., преподаватель первой квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	18
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.36 Дефектоскопист, входящей в укрупнённую группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

## 1.2 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
- составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать технику безопасности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности

Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии

Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

## **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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>50</b>
в том числе:	
практические занятия	50
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>4</b>
Итоговая 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>2</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>4</b>	ОК 08
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>26</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.	2	ОК 08
<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.	2	ОК 08
<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.	2	ОК 08

<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.	2	ОК 08
<b>Тема 2.5 Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения.</b>	Спец. упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и многоскоки	2	ОК 08
<b>Тема 2.6 Совершенствование техники старта.</b>	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).Обратить внимание на технику старта.	2	ОК 08
<b>Тема 2.7 Техника выполнения старта.</b>	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).Обратить внимание на технику старта.	2	ОК 08
<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.	2	ОК 08
<b>Тема 2.9 Совершенствование техники бега по виражу.</b>	Силовая подготовка. Совершенствование техники на короткие дистанции (финиш). Силовая подготовка.	2	ОК 08
<b>Тема 2.10 Кроссовый бег-3 км. Силовая подготовка.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	ОК 08
<b>Тема 2.11 Совершенствование техники эстафетного</b>	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).	2	ОК 08



бега; прыжка в длину «Согнув ноги».		2	
<b>Тема 2.12</b> Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольного норматива 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.	2	ОК 08
<b>Тема 2.13</b> Сдача контрольных нормативов.	Повторение техники бега. Кроссовый бег -3 км - юноши, 2 км- девушки.	2	ОК 08
<b>Тема 2.14</b> 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.	2	ОК 08
<b>Тема 2.15</b> 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.	2	ОК 08
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>18</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.	2	ОК 08
<b>Тема 3.2 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.	2	ОК 08
<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.	2	ОК 08

<b>- передача одной рукой от груди.</b>		2	
<b>Тема 3.4 Совершенствование ведение 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.	2	ОК 08
<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.	2	ОК 08
<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.	2	ОК 08
<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	2	ОК 08
<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.	2	ОК 08
<b>Итого</b>		<b>50</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

1. Физическая культура: учебник для сре.проф.образования/А.А. Бишаева. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр "Академия",2020. 320с. ISBN 978-5-4468-5831-6
1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. 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.
6. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
9. 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.
- 10.Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
- 11.Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
- 12.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
- 13.Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

14. Собынин 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.itn.ru/communties.aspx2cat>  
no=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 научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Федерации

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</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

