

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 профессии
15.01.36 Дефектоскопист

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 профессии 15.01.36 Дефектоскопист, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 1574 от 9 декабря 2016 г.

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; 6 -

- 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 3х100 м с/ эстафета 8х50 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 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.	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 4х100 м или 6х80 м. С/ игра «Русская лапта». Футбол О.Ф.П.	2	4

длинну «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 длинну «Согнув ноги»	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.	2	4
Тема 6.7 Совершенствование техники прыжков в длинну.	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Сдача контрольного норматива- 100 м. Прыжки в длинну «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 длинну в длинну «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 длинну «согнув ноги».	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	2
Тема 6.11 Совершенствование техники прыжка в длинну «согнув ноги»	С.П. упражнения л/атлета. Прыжки в длинну «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;
- 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. 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>
--	--