

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Линник Оксана Владимировна

Должность: Руководитель государственного автономного образовательного учреждения высшего образования

Дата подписания: 04.02.2020 15:25:20

Уникальный программный ключ:

d85fa2f259a0913da9b08299985891736420181f

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**  
**Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»**  
**Снежинский физико-технический институт –**  
**филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего**  
**образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»**  
**(СФТИ НИЯУ МИФИ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. руководителя по учебной  
и научно-методической работе

« 29 » 05 2020 г.

И.О. Румянцев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

наименование дисциплины

Специальность 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

Квалификация (степень) выпускника Специалист по электронным приборам и устройствам

Форма обучения очная

Снежинск

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с «Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования», утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413.

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

**Организация - разработчик:** Снежинский физико-технический институт – филиал Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ».

**Рабочая программа учебной дисциплины:** обсуждена и рекомендована к утверждению решением предметной комиссией общеобразовательных дисциплин от «14» 05 2020 года, протокол № 15.

Председатель

  
\_\_\_\_\_

подпись

Войнова Е.В., заведующий колледжем

Ф.И.О., должность

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	12
5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств и разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

### 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

- 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.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

<b>Максимальная учебная нагрузка обучающего</b>	<b>117</b>	<b>часов</b>
Включая:		
Обязательная аудиторная нагрузка	117	часов
Самостоятельная работа	-	часов
<b>ВСЕГО</b>	<b>117</b>	<b>часов</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лабораторные работы	
теоретическое обучение	
практические занятия	117
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
<b>Итоговая аттестация</b>	
1 семестр - зачет	
2 семестр – дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>			
<b>Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-	-	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Техника бега на 100 м. Эстафетный бег. 2.Пробегание дистанции 100 м на время. Контроль ЧСС. 3.Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе. 4.Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м). 5.Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. 6.Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Контроль ЧСС.	9	2
	Самостоятельная работа к Разделу 1.	-	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Правила игры. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча снизу и передача сверху. Техника верхней «прямой» подачи. Виды стоек и передвижений. Нападающие удары и виды блокирования. Групповые технические и тактические действия.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила игры. Судейство игры в волейбол 2. Стойки в сочетаниях с передвижениями. 3. Передача над собой на месте на заданную высоту от максимальной до минимальной. 4. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. 5. Отработка техники верхней подачи в парах. 6. Техника приёма и передачи снизу над собой. 7. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу 8. Перемещение игроков по площадке. Взаимодействие игроков на площадке. 9. Групповые действия в волейболе: прямой удар (работа в тройках), обманный удар (работа в тройках) 10. Блоки: одиночный, двойной и тройной. Прыжковые упражнения. 11. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. 12. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.	18	2
	Самостоятельная работа к Разделу 2.	-	
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема 3.1. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.</b>	-	-	1
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. 2. Общеразвивающие упражнения: Количество приседаний в минуту. Подтягивания (девушки на низкой перекладине). Количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги. Отжимания от пола (девушки от скамейки). 3. Освоение техники общеразвивающих упражнений. 4. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. 5. Упражнения для развития силы основных мышечных групп на тренажерах. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений.	18	2
	Самостоятельная работа к Разделу 3	-	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>			
<b>Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Рандат. Кувырок вперед через препятствие с группировкой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	-	-	1
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Элемент гимнастической комбинации: стойка на голове с последующим перекатом вперед. 2. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперед. 3. Колесо, рандат. 4. Изучение техники гимнастического элемента: кувырок вперед через препятствие с группировкой. 5. Различные виды кувырков, бочка. 6. Упражнения общефизической подготовки. 7. Кувырок через препятствие с группировкой. 8. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Упражнения со скакалкой. 9. Эстафеты с набивными мячами и другим гимнастическим инвентарём. 10. Упражнения с гантелями. Упражнения общефизической подготовки.	16	2
	Самостоятельная работа к Разделу 4	-	
<b>Раздел 5. Баскетбол.</b>			
<b>Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		



техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом.	-	-	1
	<b>Практические занятия</b> 1.Правила и судейство игры в баскетбол. 2.Изучение техники двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафного» линии. 3.Подготовительные упражнения направленные на совершенствование техники владения мячом. 4.Совершенствование техники ведения мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. 5.Стойки нападающего. Игровые приёмы нападающего. 6.Совершенствование техники передвижений в нападении. 7.Стойки защитника. Разновидности передвижений в защите. Подвижные игры с баскетбольным мячом по заданию. 8. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом. 9. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. 10. Двусторонняя игра.	22	2
	Самостоятельная работа к Разделу 5	-	
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>			
Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.	<b>Практические занятия</b> 1. Подводящие прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячом. 2.Совершенствование техники прыжка в длину с места. 3.Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног. 4.Техника отталкивания в барьерном беге. 20-ти минутный бег. 5.Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу 6. Совершенствование техники барьерного бега. 7.Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений. Кросс – 3000м. 8.Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.	18	2
	Самостоятельная работа к Разделу 6	-	
<b>Раздел 7. Футбол.</b>			
Судейство игры в футбол.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	-	-	

<b>Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.</b>	-	-	
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Правила игры и судейство. 2.Ведение мяча, выполнение финтов. Работа с мячом в парах. 3.Виды остановки мяча: катящегося опускающегося сверху, опускающегося сбоку, летящего в воздухе. 4.Виды ударов по мячу: удары по катящемуся мячу, по летящему мячу, по мячу, находящемуся в покое. Виды ударов головой 5.Двухсторонняя игра.	16	2
	Самостоятельная работа к Разделу 7	-	
	<b>Всего</b>	117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

##### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Спортивный зал (Л-114) для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оснащение:

– Кольцо баскетбольное – 2 шт., Мишень – 1 шт., Щит баскетбольный – 2 шт., Свисток – 1 шт., Мяч футбольный – 5 шт., Мяч баскетбольный – 15 шт., Мяч волейбольный – 15 шт., Насос с иглой – 1 шт., Насос – 1 шт., Секундомер электронный – 3 шт., Сетка волейбольная – 2 шт., Сетка баскетбольная – 2 шт., Насос для мяча – 3 шт., Игла для мяча – 3 шт., Комплект эстафетных палочек – 1 шт., Комплект стоек волейбольных универсальных пристенных – 1 шт., Сетка волейбольная с тросом – 1 шт. Мяч гимнастический (большой, серый) – 4 шт., Обруч – 4 шт., Скакалка – 17 шт., Коврик 2-х слойный 180\*50\*1,0 см – 5 шт., Коврик туристический – 5 шт., Утяжелители 1кг – 2 шт., Утяжелители 1,5 кг – 2 шт., Ролик гимнастический – 1 шт., Ремень для тренировки мышц бедра и ягодиц нейлон – 1 шт., Мяч гимнастический – 5 шт., Скакалка скоростная – 5 шт.

##### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

###### **Основная литература:**

— Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск: СГУПС, 2020. — 114 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

###### **Дополнительная литература:**

— Григорович Е. С. [и др.]. Физическая культура / Е.С. Григорович. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/344268/reading>. - Текст: электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися предметных результатов.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме зачета и дифференцированного зачета.

Формы и методы промежуточной аттестации текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– 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).</li> </ul>	<p>Устный опрос Реферат ТЗ – тестовое задание ПЗ – практическое задание КН – контрольный норматив КУ – комплекс упражнений 1 семестр - зачет 2 семестр – дифференцированный зачет</p>

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания психологами, социальными работниками колледжа. В соответствии с письмом Минобрнауки РФ от 12.07.2007 № 03-1563 «Об организации образовательного процесса в учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья» в рамках дисциплины предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Обучающиеся с нарушенным слухом обеспечены разнообразным наглядным материалом в процессе обучения. Сложные для понимания темы снабжены как можно большим количеством схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций, другим наглядным материалом. Звуковая информация дублируется зрительной, термины прописываются на доске.