

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Линник Оксана Владимировна
Должность: Руководитель филиала
Дата подписания: 06.04.2019
Уникальный программный ключ:
d85fa2f259a0913da9b08299985801736420181f

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
«04» 04 2019г.

П.О. Румянцев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (СПО) 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».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ООП СПО.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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 специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;

– средства профилактики перенапряжения.

На дисциплине формируются следующие общие компетенции (ОК):

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	236
в том числе:	
практические занятия	236
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6-9 сем.), экзамен (3,5 сем.)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов
2 курс		
3 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика.		
Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-силовых качеств. Изучение различных способов прыжков в высоту.	Практические занятия Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. Совершенствование техники барьерного бега. Пробегание дистанции 100 м на время. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м). Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	12
	Самостоятельная работа обучающихся Введение. Лёгкая атлетика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. Совершенствование техники барьерного бега. Пробегание дистанции 100 м на время. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м).	12

	Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности.	
Раздел 2. Волейбол.		
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.	Практические занятия Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Виды подач мяча в волейболе. Виды стоек и передвижений. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков.	12
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Виды подач мяча в волейболе. Виды стоек и передвижений. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. Совершенствование техники приёма волейбольного мяча двумя руками снизу. Двухсторонняя игра с применением полученных навыков	12
Раздел 3. Стретчинг.		
Виды стретчинга. Комплексы упражнений.	Практические занятия Комплексы упражнений динамического стретчинга. Комплексы упражнений статического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов упражнений.	6
	Самостоятельная работа обучающихся Комплексы упражнений динамического стретчинга. Комплексы упражнений статического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов упражнений.	6
Раздел 4. Самомассаж.		
Виды самомассажа. Тонизирующий и расслабляющий массаж.	Практические занятия Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.	6
	Самостоятельная работа обучающихся Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.	6
4 семестр		
Раздел 5. Гимнастика.		
Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Кувырок вперёд через препятствие с группировкой. Сальто вперёд с разбега.	Практические занятия Элементы гимнастической комбинации. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, рандат, стойка на голове с последующим перекатом вперёд. Контрольные технические нормативы по гимнастике: гимнастическая комбинация и сальто вперёд с разбега	
	Самостоятельная работа обучающихся Спортивная гимнастика – история возникновения, виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала. Элементы гимнастической комбинации. Совершенствование элементов гимнастической	

	комбинации: стойка на руках, стойка на голове с последующим перекатом вперёд. Контрольные технические нормативы по гимнастике: гимнастическая комбинация и сальто вперёд с разбега.	
Раздел 6. Баскетбол.		
Совершенствование техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафной» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом. Тактика и техника нападения в баскетболе.	Практические занятия	12
	Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом. Стойки и игровые приёмы нападающего. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. Тактика и техника нападения в баскетболе. Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся	12
	Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом. Стойки и игровые приёмы нападающего. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. Тактика и техника нападения в баскетболе. Двусторонняя игра.	
Раздел 7. Лёгкая атлетика.		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.	Практические занятия	12
	Упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 20-ти минутный бег. Совершенствование техники барьерного бега. Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног. Легкоатлетические эстафеты.	
	Самостоятельная работа обучающихся	12
	Упражнения на развитие общей выносливости. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 20-ти минутный бег. Совершенствование техники барьерного бега. Специализированные подготовительные упражнения на растяжку мышц ног. Легкоатлетические эстафеты.	
Раздел 8. Футбол.		
Судейство игры в футбол. Тактика и техника игры голкипера. Совершенствование техники ведения мяча, финтов и других технических приёмов.	Практические занятия	12
	Правила игры и судейство. Ведение мяча, финты и другие технические приёмы. Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах.	
	Самостоятельная работа обучающихся	12
	Правила игры и судейство. Ведение мяча, финты и другие технические приёмы. Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах.	
3 курс		
5 семестр		
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		
Общая физическая подготовка. Виды, методы и задачи. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости. Тестирование скоростно-	Практические занятия	10
	Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м). Общеразвивающие упражнения: - количество приседаний в минуту; - подтягивания (девушки на низкой перекладине);	

<p>силовых качеств. Изучение различных способов прыжков в высоту.</p>	<p>- количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги; -отжимания от пола (девушки от скамейки).</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Введение. Лёгкая атлетика – виды, методы, задачи обучения. Ознакомление с содержанием раздела и требованиями по контролю усвоения материала. Специализированные легкоатлетические упражнения низкой интенсивности. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м). 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).</p>	10
Раздел 2. Волейбол.		
<p>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.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Виды передач мяча над собой на месте и в движении. Виды стоек и передвижений. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.</p>	10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Виды передач мяча над собой на месте и в движении. Виды стоек и передвижений. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.</p>	10
Раздел 3. Атлетическая гимнастика.		
<p>Тренировочные принципы по Д. Вейдеру. Элементы гиревого спорта. Элементы пауэрлифтинга.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений высокой интенсивности. Изучение принципов: прогрессивной сверхнагрузки (шокирования мышц), приоритета, пирамиды, отдельной тренировки. Элементы пауэрлифтинга. Элементы гиревого спорта. Построение тренировочных циклов. Методики самостоятельной разработки программ занятий.</p>	10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений высокой интенсивности. Изучение принципов: прогрессивной сверхнагрузки (шокирования мышц), приоритета, пирамиды, отдельной тренировки. Элементы пауэрлифтинга. Элементы гиревого спорта. Построение тренировочных циклов. Методики самостоятельной разработки программ занятий.</p>	10
Раздел 4. Самомассаж.		
<p>Виды самомассажа. Тонизирующий и расслабляющий массаж.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.</p>	6
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.</p>	6

6 семестр		
Раздел 5. Гимнастика.		
Элементы гимнастической комбинации: совершенствование техники стойки на голове и стойки на руках. Колесо. Кувырок вперёд через препятствие с группировкой. Сальто вперёд с разбега.	Практические занятия	8
	Элементы гимнастической комбинации. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, стойка на голове с последующим перекатом вперёд. Упражнения на равновысоких брусьях: раскачка с последующим соскоком вперёд с махом двумя ногами.	
	Самостоятельная работа обучающихся	8
	Элементы гимнастической комбинации. Совершенствование элементов гимнастической комбинации: стойка на руках, стойка на голове с последующим перекатом вперёд. Упражнения на равновысоких брусьях: раскачка с последующим соскоком вперёд с махом двумя ногами.	
Раздел 6. Баскетбол.		
Совершенствование техники нападения в баскетболе, игровые приёмы нападающего. Техника двух бросковых шагов. Броски из-за «штрафной» линии. Техника защиты в баскетболе: стойки и передвижения защитника. Совершенствование техники противодействия и овладения мячом. Тактика и техника нападения в баскетболе	Практические занятия	10
	Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Подготовительные упражнения, направленные на совершенствование техники владения мячом. Обучение индивидуальным тактическим действиям: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом. Командные тактические действия: стремительное нападение, позиционное нападение, разновидности нападения. Двусторонняя игра.	
Раздел 7. Лёгкая атлетика.		
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники барьерного бега. Кроссовая подготовка. Развитие качества общей выносливости.	Практические занятия	10
	Упражнения на развитие общей выносливости. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические эстафеты. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу. Совершенствование техники барьерного бега.	
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Упражнения на развитие общей выносливости. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические эстафеты. Комплекс специализированных легкоатлетических упражнений для подготовки к барьерному бегу. Совершенствование техники барьерного бега.	
Раздел 8. Футбол.		
Судейство игры в футбол. Тактика и техника игры голкипера. Совершенствование техники ведения мяча,	Практические занятия	6
	Правила игры и судейство. Ведение мяча, финты и другие технические приёмы. Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах.	
	Самостоятельная работа обучающихся	6

финтов и других технических приёмов.	Правила игры и судейство. Ведение мяча, финты и другие технические приёмы. Двухсторонняя игра. Работа с мячом в парах.	
4 курс		
7 семестр		
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		
Общая физическая подготовка. Кроссовая подготовка. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	Практические занятия Введение. Общеразвивающие упражнения: - количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги; - пробегание дистанции 100 м на время. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе. Специализированные легкоатлетические упражнения высокой интенсивности. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м). Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега.	10
	Самостоятельная работа обучающихся Введение. Общеразвивающие упражнения: - количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги; - пробегание дистанции 100 м на время. Подвижные игры легкоатлетической направленности на свежем воздухе. Специализированные легкоатлетические упражнения высокой интенсивности. Сдача контрольного норматива – кросс (2000 м, 3000 м). Кросс – 1000 м с акцентом на технику бега.	10
Раздел 2. Волейбол.		
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.	Практические занятия Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Виды передач мяча над собой на месте и в движении. Виды стоек и передвижений. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.	10
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Виды передач мяча над собой на месте и в движении. Виды стоек и передвижений. Передачи над собой в движении: приставным шагом, скрестным шагом, лицом по направлению движения, спиной по направлению движения. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.	10
Раздел 3. Стретчинг.		
Виды стретчинга. Комплексы упражнений.	Практические занятия Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Комплексы упражнений динамического и статистического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	10
	Самостоятельная работа обучающихся	10

	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Комплексы упражнений динамического и статистического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений средней интенсивности. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	
	Всего	236

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Спортивного зала (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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

– 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.

Дополнительные источники:

– 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

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений.

Текущий контроль проводится преподавателем. Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в конце каждого семестра.

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

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
Более 90	5	отлично
от 70 до 89	4	хорошо
от 50 до 69	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно