

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Линник Оксана Владимировна

Должность: Руководитель Центра

Дата подписания: 08.02.2022 15:15:20

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

« 07 » 20 22 г.



Ц.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
2022 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	12
	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.	
	Самостоятельная работа обучающихся	12
	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	
Раздел 3. Стретчинг.		
Виды стретчинга. Комплексы упражнений.	Практические занятия	6
	Комплексы упражнений динамического стретчинга. Комплексы упражнений статического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов упражнений.	
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Комплексы упражнений динамического стретчинга. Комплексы упражнений статического стретчинга. Проверка освоения студентами комплексов упражнений.	
Раздел 4. Самомассаж.		
Виды самомассажа. Тонизирующий и расслабляющий массаж.	Практические занятия	6
	Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.	
	Самостоятельная работа обучающихся	6
	Виды массажа: тонизирующий, расслабляющий. Проверка усвоения студентами комплексов самомассажа.	
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);	

силовых качеств. Изучение различных способов прыжков в высоту.	- количество сгибаний корпуса из положения лёжа согнув ноги; -отжимания от пола (девушки от скамейки).	
	Самостоятельная работа обучающихся 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).	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. 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. Совершенствование техники блокирующих одиночных и групповых действий. Двусторонняя игра по заданию в сочетании с приобретёнными навыками передвижения.	10
Раздел 3. Атлетическая гимнастика.		
Тренировочные принципы по Д. Вейдеру. Элементы гиревого спорта. Элементы пауэрлифтинга.	Практические занятия 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.	10
	Самостоятельная работа обучающихся 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.	10
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

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