

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Технологический институт –

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет

«МИФИ»

(ТИ НИЯУ МИФИ)

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заместителя директора по УР и РР

_____ Л.В. Заляжных

_____ 2018 г.

АКТУАЛИЗИРОВАНО

« ____ » _____ 2019 г.

АКТУАЛИЗИРОВАНО

« ____ » _____ 2020 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

15.02.08 «ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ»

(базовая подготовка)

Квалификация выпускника: **техник**

Форма обучения: **очная**

ЛЕСНОЙ 2018

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 15.02.08 «Технология машиностроения», ФГОС среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 18 апреля 2014 г. № 350)

Рабочую программу
разработала:
Чусовлянкин И.С. –
Преподаватель отделения СПО
ТИ НИЯУ МИФИ

Рабочая программа рассмотрена на
заседании Методического совета
Протокол № _____ от _____

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.08 Технология машиностроения.

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке в области телекоммуникаций при наличии среднего (полного) общего образования, а также может быть использована при повышении квалификации и переподготовке работников связи при наличии профессионального образования, а также при профессиональной подготовке.

1.2. В структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплина входит в основные гуманитарные дисциплины общеобразовательного цикла (образовательная область «Физическая культура»)

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

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 спортивно-оздоровительной 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.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м;

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

тест Купера — 12-минутное передвижение.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК).

ОК 1. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 2. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 3. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **156** часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов,

самостоятельной работы обучающегося **39** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		7	
Тема 1.1	Содержание учебного материала:	7	1
	1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		
Раздел 2. Легкая атлетика		74	
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала:	40	2
	1. Специальные, вспомогательные и имитационные упражнения спринтера		
	2. Техника и команды низкого старта		
	3. Техника и команды высокого старта		
	4. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование		
	5. Бег на 60 метров		
	6. Бег на 100 метров		
	7. Бег на 500 метров (девушки) и на 1000 метров (юноши)		
	8. Бег на 2000 метров (девушки), на 3000 метров (юноши)		
	9. Кроссовый бег		
	10. Техника бега, групповой старт, бег в группе, финиширование		
	11. Бег по пересеченной местности		
	12. Бег с преодолением препятствий		
	13. Бег в равномерном и переменном темпе до 3 км		
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала:	10	2
	1. Прыжки: специальные и подготовительные упражнения		
	2. Компоненты прыжка в длину с разбега		
	3. Способы подбора разбега прыгуном		
	4. Прыжки в длину с места		
	5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6. Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»		

	7.	Тройной прыжок с места		
	8.	Тройной прыжок с разбега		
	9.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
	10.	Прыжки в высоту другими способами: «перекидной», «перекатом»		
	Содержание учебного материала:		10	
Тема 2.3. Метание	1.	Специальные и подготовительные упражнения метателя		2
	2.	Способы метания и подбора разбега и метания		
	3.	Техника метания мяча (шланга)		
	4.	Техника метания гранаты с места		
	5.	Техника метания гранаты с разбега		
	Самостоятельная		14	
Раздел 3. Гимнастика			15	
	Содержание учебного материала:		12	
Тема 3.1	1.	Гимнастические перестроения на месте и в движении		2
	2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов		
	3.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, шпагаты и полушпагаты ³		
	4.	Упражнения со скакалкой, обручем, лентой, булавой (девушки)		
	5.	Упражнения на снарядах (юноши) и низкой перекладине		
	6.	Упражнения на высокой перекладине		
	7.	Зачетный норматив: подтягивание на перекладине		
	8.	Зачетный норматив: поднимание ног в висячем положении		
	9.	Зачетный норматив: поднимание туловища		
	Самостоятельная		3	
Раздел 4. Спортивные игры			35	
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала:			
	1.	Стойки и перемещения волейболиста	20	2
	2.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
	3.	Прием и передача мяча снизу двумя руками		
	4.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, в парах через сетку		
	5.	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая		
	6.	Поддача мяча: верхняя прямая		
	7.	Прием мяча с подачи сверху двумя руками		
	8.	Прием мяча с подачи снизу двумя руками		
	9.	Правила игры в волейбол: учебная игра		
10.	Двухсторонняя учебная игра с заданием			

	11.	Зачетный норматив (элемент): прием и передача мяча сверху двумя руками		
	12.	Зачетный норматив (элемент): прием и передача мяча снизу двумя руками		
	13.	Зачетный норматив (элемент): подачи мяча		
	Самостоятельная		15	
	Содержание учебного материала:		25	
Тема 4.2.	1.	Стойки и перемещения баскетболиста	18	2
Баскетбол	2.	Техника владения мячом (ловля мяча, передача мяча, броски мяча)		
	3.	Техника передвижений (бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты)		
	4.	Техника ведения мяча		
	5.	Техника броска мяча в корзину		
	5.	Техника овладения мячом и противодействия		
	6.	Передача мяча в быстрый отрыв		
	7.	Передача мяча в парах в движении		
	8.	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции		
	9.	Штрафной бросок		
	10.	Правила игры в баскетбол: учебная игра		
	11.	Двусторонняя учебная игра с заданием в нападении		
	12.	Двусторонняя учебная игра с заданием в защите		
	15.	Зачетные элементы: передача мяча, ведение мяча		
	16.	Зачетные элементы: ведение мяча – два шага – бросок в корзину		
	Самостоятельная:			
			Всего: Максимальная в том числе: обязательная	156
			самостоятельная	117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия:

- спортивного зала
- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование:

1. Легкая атлетика

- эстафетные палочки
- секундомер
- рулетки
- свисток
- гранаты
- мячи для метания
- стартовые колодки
- флажки и фишки

2. Гимнастика

- обручи
- скакалки
- гантели
- перекладины
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастические стенки

3. Спортивные игры

- мячи волейбольные
- сетка волейбольная
- свисток
- правила соревнований по волейболу
- мячи баскетбольные
- кольца баскетбольные
- сетки для баскетбольных колец
- правила соревнований по баскетболу

Учебная литература

1. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учеб. пособие. для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 208 с.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для вузов / Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2011. - 320 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 464 с.
4. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 320 с.
5. Лечебная физическая культура [Текст] : учеб. для вузов / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 416 с.
6. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для вузов / С. Д. Неверкович [и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. - М. : Академия, - 2010. - 336 с.
7. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 336 с.

Интернет-ресурсы:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч. – метод. журн. / Рос. акад. образования, Рос. гос. акад. Физ. Культуры. – режим доступа :

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Если хочешь быть здоров [Электронный ресурс] : различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. – режим доступа :

<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Мир баскетбола [Электронный ресурс] : сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. – режим доступа : <http://ball.r2.ru/>

Рефераты на спортивную тематику [Электронный ресурс] : режим доступа :

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] :

режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	-практические занятия -самостоятельные работы
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	- практические занятия - самостоятельные занятия
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	-практические занятия -самостоятельные работы
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	-практические занятия -самостоятельные работы
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	-практические занятия -самостоятельные работы
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	-практические занятия
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-практические занятия -самостоятельные работы -тестирование
Усвоенные знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	- сообщения, презентация
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	- сообщения, презентация
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- сообщения, презентация

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выш е	5,1– 4,8	5,2 и ниж е	4,8 и выш е	5,9– 5,3	6,1 и ниж е
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационны е	Челночный бег 3 10 м, с	16	7,3 и выш е	8,0– 7,7	8,2 и ниж е	8,4 и выш е	9,3– 8,7	9,7 и ниж е
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выш е	195– 210	180 и ниж е	210 и выш е	170– 190	160 и ниж е
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выш е	1300 – 1400	1100 и ниж е	1300 и выш е	1050 – 1200	900 и ниж е
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выш е	9–12	5 и ниж е	20 и выш е	12– 14	7 и ниж е
			17	15	9–12	5	20	12– 14	7
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выш е	8–9	4 и ниж е	18 и выш е	13– 15	6 и ниж е
			17	12	9–10	4	18	13– 15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.