

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Рябцун Владимир Викторович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.02.2022 14:17:02  
Уникальный программный ключ:  
937d0b737ee35db03895d495a275a8aac5224805

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность

**09.02.07 «ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И  
ПРОГРАММИРОВАНИЕ»**

»

Квалификация выпускника: **программист**

Форма обучения: **очная**

г. Лесной

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 N 464 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования";
3. Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.12.2016 N 44936);
4. Приказ Минпросвещения от 17.12.2020 №747 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»;
5. Рабочий учебный план по специальности (РУП).
6. Рабочая программа воспитания ТИ НИЯУ МИФИ.

Рабочую программу разработал:

Чернов В.И., преподаватель отделения  
СПО ТИ НИЯУ МИФИ

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании Методического совета  
Протокол № 4 от «27» июля.2021 г.

Рабочая программа одобрена  
Ученым советом  
Протокол № 5 от «31» августа.2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общая характеристика учебной дисциплины**
- 2. Перечень элементов учебно-методического комплекса**
- 3. Методические рекомендации по проведению лекционных занятий**
- 4. Методические рекомендации по проведению практических занятий**
- 5. Методические рекомендации по проведению самостоятельной работы**
- 6. Применение активных и интерактивных технологий**
- 7. Методические рекомендации по оценке и контролю знаний студентов**
- 8. Рекомендации по проведению аттестации**

# 1. Общая характеристика учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Дисциплина входит в основные гуманитарные дисциплины общеобразовательного цикла (образовательная область «Физическая культура»).

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

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.

### **Задачи воспитания гуманитарного цикла**

Задачи воспитания являются едиными как для учебной, так и внеучебной деятельности. Создание условий, обеспечивающих:

- В 1. Духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др.);
- В 2. Формирование этического мышления и профессиональной ответственности специалиста;
- В 3. Формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях;
- В 4. Формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины; формирование гражданской идентичности, гражданской и правовой культуры, активной гражданской позиции, навыков, необходимых для успешной самореализации в обществе;
- В 5. Формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях;
- В 6. Формирование неприятия деструктивных идеологий;
- В 7. Профилактика экстремизма и девиантного поведения;
- В 8. Формирование культуры здорового образа жизни, способности к сохранению и укреплению здоровья;
- В 9. Формирование бережного отношения к природе и окружающей среде;
- В 10. Формирование эстетических интересов и потребностей;
- В 11. Формирование исследовательского и критического мышления, культуры умственного труда;

В 12. Понимание социокультурного и междисциплинарного контекста развития различных научных областей;

В. 13 Способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей.

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## **2. Перечень элементов учебно-методического комплекса**

### **Нормативный блок:**

- Рабочая программа общегуманитарного цикла.
- Учебно-методическое обеспечение дисциплин по видам занятий в соответствии с рабочей программой.

### **Теоретический блок:**

- Конспекты лекций.

### **Блок оценочно-диагностических средств и контрольно-измерительных материалов:**

- Фонд оценочных средств, включающий тест и контрольные мероприятия для проведения текущего контроля; зачетную работу – для промежуточной аттестации по учебной дисциплине, перечень практических работ.

### **Методический блок:**

- методические рекомендации по учебной дисциплине для преподавателя;
- методические рекомендации по учебной дисциплине для студентов.

## **3. Методические рекомендации по проведению лекционных занятий**

Основная дидактическая цель лекции – обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала.

### **Дидактические принципы лекции:**

- принцип научности (предполагает воспитание диалектического подхода к изучаемым предметам и явлениям, диалектического мышления, формирование правильных представлений, научных понятий и умения точно выразить их в определениях и терминах, принятых в науке);
- принцип связи теории с практикой (выражается в раскрытии связи теоретических закономерностей и знаний с их практическим применением);
- принцип систематичности и последовательности (выражается в построении логической модели лекции с выделением опорных пунктов, правильном соотношении теоретического и фактического материала, в гармонии структурных составных частей (вступление, основная часть,



заклучение), четком выделении центральных идей, формулировке выводов, установлении связей с другими предметами, взаимосвязи понятий и тем, индуктивного и дедуктивного способов изложения).

### **Функции лекции**

- Информационная функция – лекция знакомит студента с логично структурированным основным содержанием учебной темы через раскрытие научных фактов и явлений, основных положений и выводов, законов и закономерностей в их последовательной доказательности.
- Ориентирующая функция – лекция управляет профессионально-мотивационной направленностью студентов через отбор основных источников содержания, анализ различных научных школ и теорий.
- Методологическая функция – преподаватель руководит научным мышлением студента через раскрытие методов исследования, сравнение и сопоставление принципов, предпосылок, подходов и приемом научного поиска; формирует понятийный аппарат студента.
- Управляющая функция – проявляется в педагогическом руководстве процессом познания, активизацией мыслительной деятельности студентов, развитием их восприятия и памяти.
- Увлекающая (воодушевляющая) функция – лекция формирует у студента эмоционально-оценочное отношение к предмету изучения, внутреннюю мотивацию на познание предъявляемого объема сведений.

### **Виды лекций**

- Информационная лекция. В информативной лекции содержание непосредственно передается преподавателем в готовом виде через монолог. Это самый распространенный тип лекции, поскольку требует меньше всего затрат времени на подготовку. Данный тип лекции оптимален, когда материал «разбросан» по разным источникам информации, недоступен студенту, труден для понимания, или это совершенно новый материал.
- Проблемная лекция. В проблемной лекции иллюстрируется какая-либо научная или практическая проблема: ее появление, направление, способы решения, а также последствия этого решения. Рассуждая, лектор публично демонстрирует процесс решения мыслительной задачи, что ценно для обучения студентов навыкам мыслительных действий.
- Лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет

привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие студентов в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными. Вопросы могут как предварять информационный блок, так и резюмировать содержание блока.

**Вне зависимости от типа к лекции предъявляются следующие требования:**

1. высокий научный уровень излагаемой информации, имеющей, как правило, мировоззренческое значение;
2. объем научной информации должен быть четко систематизирован и методически проработан;
3. высказываемые суждения доказательны, аргументированы;
4. лекционный материал должен быть доступен для понимания;
5. вводимые термины и названия должны быть разъяснены;
6. главные мысли и положения должны быть выделены, формулировки выводов четкие, лаконичные;
7. студентам должна быть предоставлена возможность слушать, осмысливать и кратко записывать информацию;
8. организация обратной связи на лекции (прямые вопросы к аудитории, совместное размышление вслух, письменный опрос и т.д.);
9. использование дидактических материалов, средств наглядности, в т. ч. технических.

#### **4. Методические рекомендации по проведению практических занятий**

Методические указания для выполнения практических работ являются частью учебно-методического комплекса дисциплины. Содержат тематику, цель, а также указания по их выполнению.

Практические задания по дисциплине выполняются с использованием спортивной базы, спортивного оборудования и снарядов:

Техническое оснащение спортивной базы:

- Зал для занятий атлетической гимнастикой и фитнесом, оснащённый необходимыми тренажёрами, спортивными снарядами и оборудованием:
- Зал для игровых видов спорта, оснащённый баскетбольной, волейбольной площадкой, также помещением для игры в настольный теннис.

**Практические работы:**

- Занятия на кардио и силовых тренажёрах.
- Занятия с использованием спортивного оборудования и инвентаря.
- Спортивные игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.
- Лыжная подготовка.
- Легкоатлетическая подготовка.
- Общефизическая подготовка.

#### **5. Методические рекомендации по проведению самостоятельной работы**

В образовательном процессе СПО выделяется два вида самостоятельной работы: аудиторная – под руководством преподавателя и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса, межпредметных связей.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной преподавателем учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание информационных сообщений;
- подготовка к практическим занятиям;
- выполнение домашних заданий и индивидуальных работ по отдельным темам и разделам дисциплин и т.д.

Методическое пособие по организации самостоятельной работы студентов выполняет направляющую роль, указывает в какой последовательности следует изучать материал дисциплины, обращает внимание на особенности изучения отдельных тем и разделов, помогает отбирать наиболее важные и необходимые сведения из учебных пособий, а также давать объяснения вопросам программы курса, которые обычно вызывают затруднения.

При этом преподавателю необходимо учитывать следующие моменты:

- Не следует перегружать студентов творческими заданиями.
- Чередовать творческую работу на занятиях с заданиями во внеаудиторное время.
- Давать студентам четкий инструктаж по выполнению самостоятельных заданий.
- Осуществлять текущий учет и контроль за самостоятельной работой.

Технология организации контроля самостоятельной работы студентов включает тщательный отбор средств контроля, определение его этапов, разработку индивидуальных форм контроля. Для обеспечения эффективности самостоятельной работы студентов необходимо:

- обоснованное сочетание объемов аудиторной и самостоятельной работы;
- методически правильно организовать работу студента в аудитории и вне;
- обеспечение студента необходимыми методическими материалами с целью превращения процесса самостоятельной работы в процесс творческий;
- использование методов активного и интерактивного обучения;
- контроль за организацией и ходом самостоятельной работой и мер, поощряющих студента за ее качественное выполнение;
- обеспечение методическими разработками тем для самостоятельного изучения, списками рекомендованной литературы.

## **6. Применение активных и интерактивных технологий**

Учебный процесс по учебной дисциплине проводится с использованием как традиционных (лекции, семинары, работа в библиотеках и т. п.), так и инновационных (использование мультимедийных средств, интерактивное обучение, работа в сети Интернет, деловые игры, творческие конкурсы и т. п.) форм и технологий образования. Основной образовательной технологией выступает метод проектов.

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, проектов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **7. Методические рекомендации по оценке и контролю знаний студентов**

### **Методика и критерии оценки при опросах и сообщениях по докладам:**

ответ оценивается отметкой «5»:

- содержание материала раскрыто полно
- материал изложен грамотным языком, в логической последовательности, с точным использованием терминологии
- теоретические положения проиллюстрированы конкретными примерами
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов
- ответ самостоятельный, без наводящих вопросов
- возможны неточности при освещении второстепенных тем, которые корректно исправляются при замечании

ответ оценивается отметкой «4», если он удовлетворяет основным требованиям на оценку «5», но содержит следующие недостатки:

- в изложении допущены пропуски, не искажающие основное содержание
- допущены неточности при освещении основной темы, исправленные при замечании

ответ оценивается отметкой «3»:

- содержание материала раскрыто неполно или непоследовательно, но показано общее понимание темы, достаточное для дальнейшего усвоения учебной программы
- имеются затруднения или ошибки в определении понятий и использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов
- при ответе выявлена недостаточная сформированность основных умений

и навыков

ответ оценивается отметкой «2»:

- не раскрыто основное содержание учебного материала
- обнаружено незнание или непонимание наиболее важной части учебного материала
- допущены ошибки в понятиях и терминологии, которые не исправляются после нескольких наводящих вопросов

ответ оценивается отметкой «1»:

- обнаружено полное незнание и непонимание изучаемого материала
- отсутствие ответа на вопросы, отказ от ответа

### **Методика и критерии оценки при выполнении практических заданий**

Оценка выставляется согласно тестам и нормативам по физической культуре и спорту в СПО.

#### **8. Рекомендации по проведению аттестации**

Аттестация студентов для данной группы проходит в форме дифференцированного зачёта.

Порядок проведения и содержание дифференцированного зачёта по учебной дисциплине

- **Форма контроля:** собеседование и практическое задание
- **Последовательность выполнения:**
  - а) ответ на теоретические вопросы:
  - б) выполнение практического задания.
- **Максимальное время выполнения:** 10 минут