

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Димитровградский инженерно-технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ДИТИ НИЯУ МИФИ)**



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.05 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка)

Форма обучения очная

Учебный цикл базовые дисциплины

Разработчик рабочей программы: Махмадуллаев С.А., преподаватель техникума  
ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>3</b>
1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины .....	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	3
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.....	3
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>8</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
2.3. Содержание профильной составляющей.....	15
2.4. Характеристика основных видов деятельности студентов.....	15
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>18</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>21</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка) на базе основного общего образования с однородным получением среднего общего образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Образовательная учебная дисциплина «ОУД.05 Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и к общеобразовательному учебному циклу ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по программам подготовки специалистов среднего звена с учетом требований ФГОС СПО по специальности по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка) естественнонаучного профиля профессионального образования.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Учебная дисциплина «ОУД.05 Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности».

## **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

### **личностные результаты:**

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

ЛА1 способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

ЛА2 владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

ЛА3 способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

ЛА4 способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

ЛА5 формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов;

#### **метапредметные результаты:**

М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

МА1 владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

МА2 способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождении

дающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

МА3 овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

МА4 овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

МА5 овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

МА6 овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

МА7 овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

МА8 способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

МА9 способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников;

#### **предметные результаты:**

##### **Базовый уровень:**

ПБ1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПБ2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПБ3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПБ4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПБ5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

ПБ6 для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПБ7 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых

вых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Реализация учебной дисциплины направлена на формирование воспитательного потенциала: В8 Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья.

Освоение содержания учебной дисциплины «ОУД.05 Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий:

<b>Виды универсальных учебных действий</b>
<p><b>Личностные:</b></p> <p>УУД 1. Самоопределение (мотивация учения, формирование основ гражданской идентичности личности).</p> <p>УУД 2. Смислообразования (мотивация и определение границ собственного знания и незнания).</p> <p>УУД 3. Нравственно-этического оценивания (оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор).</p>
<p><b>Регулятивные:</b></p> <p>УУД 4. Целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно).</p> <p>УУД 5. Планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий).</p> <p>УУД 6. Прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик).</p> <p>УУД 7. Контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона)</p> <p>УУД 8. Коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта).</p> <p>УУД 9. Оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения).</p> <p>УУД.10. Волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).</p>
<p><b>Познавательные:</b></p> <p>УУД 11. Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формулирование познавательной цели;</li><li>- поиск и выделение информации;</li><li>- знаково-символические</li><li>- моделирование</li></ul> <p>УУД 12. Логические:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных)</li><li>- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;</li><li>- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;</li><li>- подведение под понятие, выведение следствий;</li><li>-установление причинно-следственных связей;</li><li>- построение логической цепи рассуждений;</li><li>- доказательство;</li><li>- выдвижение гипотез и их обоснование.</li></ul> <p>УУД 13. Действия постановки и решения проблем:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- формулирование проблемы;</li><li>- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.</li></ul>
<p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>УУД 14. Планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия).</p> <p>УУД 15. Постановка вопросов (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).</p> <p>УУД 16. Разрешение конфликтов (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).</p> <p>УУД 17.Управление поведением партнёра точно выражать свои мысли (контроль, кор-</p>

рекция, оценка действий партнёра, умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>107</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>101</b>
<b>В том числе:</b>	
- лабораторные занятия	-
- практические занятия	-
- контрольные работы	-
- индивидуальный проект	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Консультации</b>	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение. Физические способности человека и их развитие</b>	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>15</b>	
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>	Содержание учебного материала	7	
	1. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	2	1
	2. Ознакомление с техникой кроссового бега по пересеченной местности.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена <b>Консультация</b>	1	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.</b>	Содержание учебного материала	5	
	1. Техника прыжка в длину с места. Ознакомление и изучение техники прыжка, отталкивания и приземления.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места		



1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения.</b>	Содержание учебного материала	5	
	1. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2.3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
	<b>Консультация</b>	1	
<b>Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.</b>	Содержание учебного материала	14	
	1. Техника выполнения силовых упражнений. Ознакомление с техникой силовых упражнений.	8	1
	2. Техника выполнения упражнений в круговой тренировке.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника акробатических упражнений. Ознакомление и изучение техники акробатических упражнений.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.</b>	Содержание учебного материала	5	
	1. Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление и изучение техники передвижения классическим и коньковым стилями.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена <b>Консультация.</b>	1	
<b>Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 3.3. Прохождение дистанции.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Прохождение дистанции на 3, 5. Ознакомление с техникой прохождения дистанции	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		

1	2	3	4
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.</b>	Содержание учебного материала	7	
	1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	1
	2. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена <b>Консультация</b>		1
<b>Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	1
	2. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника подачи мяча. Ознакомление и изучение техники подачи мяча.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		

1	2	3	4
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.</b>	Содержание учебного материала	5	
	1. Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена</b> <b>Консультация</b>	1	
<b>Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала	6	
	1. Изучение выполнения штрафных бросков.	4	1
	2. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена</b>		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 6.1. Техника эстафетного бега</b>	Содержание учебного материала	3	
	1. Техника передачи эстафетной палочки	2	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена</b> <b>Консультация</b>	1	
<b>Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	8	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена</b>		

1	2	3	4
<b>Тема 6.3. Техника метания гранаты</b>	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника метания гранаты. Ознакомление с техникой метания гранаты (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок)	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>101</b>	
	<b>Консультации</b>	<b>6</b>	

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. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 2.3. Содержание профильной составляющей

В программе по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности» не предусмотрена профильная составляющая.

### 2.4 Характеристика основных видов деятельности студента

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Введение	Влияние современного состояния физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Влияние здоровья человека, его ценности и значимости для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
Раздел 1. Легкая атлетика	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30 м, 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м; эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
Раздел 2. Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
Раздел 3. Лыжная подготовка	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

<p>Раздел 4. Спортивная игра волейбол</p>	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>
<p>Раздел 5. Спортивная игра баскетбол</p>	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>
<p>Раздел 6. Легкая атлетика</p>	<p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра</p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличия спортивного зала, тренажерного зала; лыжная база, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

##### **Оборудование учебного кабинета:**

##### **Спортивный зал (ауд. 6- с/з)**

Мат гимнастический – 12 шт.,  
многопозиционная станция БРАЗИЛИЯ – 1 шт.,  
сетка в/б – 1 шт.,  
скамья атлетическая – 1 шт.,  
стойка для штанги – 1 шт.,  
стол «Classic» зеленый без сетки – 1 шт.,  
теннисный стол ТТ02 зеленый раскладной – 1 шт.,  
штанга 90кг. – 1 шт.

##### **Тренажерный зал**

Беговая дорожка - 1 шт.,  
велотренажер магнитный – 1 шт.,  
вибромассажер с 5 лентами – 1шт.,  
гребной тренажер AP 202 – 1 шт.,  
спортивный тренажер райдер Body Sculpture – 1 шт.,  
порт. тренажер-эллипсоид Body Sculpture BE-6600 – 1 шт.

##### **Лыжная база**

лыжи дер-пласт. 180-185см. арт.4С1 – 10 шт.,  
лыжи пласт. Tisa Sport, Tisa Top 185-205см. – 10 шт.

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Элемент полосы препятствий «Лабиринт» SP- 3.1.75  
Элемент полосы препятствий «Забор с наклонной доской» SP-3.1.76  
Элемент полосы препятствий «Разрушенный мост» SP-3.1.77  
Элемент полосы препятствий «Разрушенная лестница»  
Элемент полосы препятствий «Стенка с двумя проломами» SP -3.1.79

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Электронный ресурс**

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15186-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/487793>

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с. : ил. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-5517-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. — URL:<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455173.html>

Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. — <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html>

Козлова, О.А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс] / О.А. Козлова. - М.: Проспект, 2017. – 64 с. <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392242078.html>



### 3.3. Организация образовательного процесса

Учебные занятия проводятся в спортзале и на стадионе. Программой предусмотрены практические занятия.

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются активные и интерактивные методы и формы обучения (Приложение 1), а также элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных технологий (ZOOM).

Учебный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с учетом Требований к организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 26.12.2013 №06-2412вн.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p>На базовом уровне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</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</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль в форме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов;</li> <li>- написания рефератов, докладов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация в форме</b> дифференцированного зачёта</p>

<p>игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li><li>- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li></ul>	
--	--

Преподаватель \_\_\_\_\_ С.А. Махмадуллаев

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ  
1 курс**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6
Бег 60 м (сек)	8,5	8,7	8,9	9,6	9,8	10,0
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)				2,00	2,05	2,10
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,35	4,00			
Бег 2000 м (мин. сек)				10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин. сек)	13,00	14,00	15,00			
Метание гранаты: 500 г (м)				15	13	10
700 г (м)	25	22	20			
Прыжки в длину с места (м.см)	2,15	2,0	1,95	1,65	1,45	1,40
Подтягивание (раз)	10	8	6	20	17	13
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	40	35	30	30	25	20
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				10	8	6
Сгибание и разгибание рук на брусьях	10	8	6			
Приседание на одной ноге	20	18	16	16	14	12
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек)				18,00	19,30	22,00
5 км (мин)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	28,00
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	10	8	6	10	8	6
Прием и передача мяча сни- зу двумя руками (раз)	10	8	6	10	8	6
Подача мяча (раз)	3	2	1	3	2	1
Штрафные броски (раз)	3	2	1	3	2	1
Тесты по ППФП						

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	<b>Введение. Физические способности человека и их развитие</b>	2	здоровьезберегающая	УУД 1,2,3,11,13
2	<b>Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности</b>	2	здоровьезберегающая	УУД 2,4,5,7,9,10, 11, 13, 14
3	<b>Техника бега на короткие дистанции.</b>	4	здоровьезберегающая	УУД 2,4,5,7,9,10,11, 13,14
4	<b>Техника прыжка в длину с места.</b>	4	здоровьезберегающая	УУД 2,4,5,7,9,10,11, 13,14
5	<b>Строевые упражнения</b>	4	здоровьезберегающая	УУД 2,4,5,6,9
6	<b>Техника передвижения на лыжах.</b>	4	здоровьезберегающая	УУД 4,5,6,7,9
7	<b>Техника спусков, подъемов, торможение.</b>	4	здоровьезберегающая	УУД 4,5,6,7,9
8	<b>Прохождение дистанции.</b>	4	здоровьезберегающая	УУД 4,5,6,7
9	<b>Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.</b>	6	игровая	УУД 4,5,6,7,9,10
10	<b>Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.</b>	6	игровая	УУД 4,5,6,7,9,10
11	<b>Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>	6	игровая	УУД 4,5, 6,7,9,10
12	<b>Двусторонняя игра.</b>	4	игровая	УУД 4,5,6,7
13	<b>Техника ведения и передачи мяча.</b>	4	игровая	УУД 4,5,6,7,9,10
14	<b>Техника эстафетного бега</b>	2	здоровьезберегающая	УУД 4,5,7,9,10,11, 13,14
15	<b>Техника бега короткие дистанции.</b>	8	здоровьезберегающая	УУД 4,5,7,9,10,11, 13,14
16	<b>Техника метания гранаты</b>	6	здоровьезберегающая	УУД 4,5,7,9,10,11, 13,14