

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.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

14.02.01 Атомные электрические станции и установки (базовая подготовка)

Форма обучения очная  
ный и

Учебный цикл общий гуманитар-

социально-экономический цикл

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

Димитровград 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 14.02.01 Атомные электрические станции и установки (базовая подготовка).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура по специальности 14.02.01 Атомные электрические станции и установки (базовая подготовка) относится к обязательной части ППССЗ и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

**Междисциплинарные связи:** содержание дисциплины связано с изучением материалов следующих дисциплин: «Основы безопасности жизнедеятельности».

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

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен*

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для: укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

При освоении учебной дисциплины студенты овладевают **следующими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Для формирования указанных компетенций при организации и проведении учебных занятий применяются элементы следующих инновационных технологий, активных и интерактивных методов обучения:

- здоровьесберегающая;

- игровая.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов; самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 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>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>практические занятия</b>	<b>172</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация <i>в форме зачета (в 3 – 7 семестре), в форме дифференцированного зачета- в 8 семестре.</i></b>	

**2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптационная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>74</b>	
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>	Содержание учебного материала	32	
	1. Продолжение изучения техники выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	8	1
	2. Продолжение изучения техники кроссового бега по пересеченной местности.	8	
	3. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по темам - Техника бега на короткие дистанции. - Кроссовый бег по пересеченной местности.	6 6	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	24	
	1. Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам: - Легкая атлетика. - Роль физической культуры в воспитании молодежи	8 8	
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.</b>	Содержание учебного материала	18	
	1. Продолжение изучения техники прыжка в длину с места.	8	1
	2. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по теме - Техника прыжка в длину с разбега.	6	

1	2	3	4
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения.</b>	Содержание учебного материала	12	
	1. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по темам		
	- Особенности развития координации и освоения техники движений. - Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)	4 4	
<b>Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.</b>	Содержание учебного материала	26	
	1. Продолжение изучения техники выполнения силовых упражнений.	6	1
	2. Продолжение изучения техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	6	
	3. Совершенствование техники выполнения силовых упражнений и техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	6	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - Составление комплекса упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях.	8	
<b>Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.</b>	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение изучения техники акробатических упражнений.	6	1
	2. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам: - Акробатические упражнения. - Общие развивающие упражнения.	6 4	

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.</b>	Содержание учебного материала	14	
	1. Продолжение изучения техники попеременного двухшагового хода.	4	1
	2. Продолжение изучения техники передвижения классическим и коньковым стилями.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по теме - Основы системы подготовки в лыжном спорте.	6	
<b>Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение.</b>	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение изучения техники спусков и подъемов, торможение плугом полуплугом, экстренное торможение	4	1
	2. Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полуплугом.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам: - Лыжная подготовка. - Техника прохождения дистанции классическим стилем.	4 4	
<b>Тема 3.3. Прохождение дистанции.</b>	Содержание учебного материала	12	
	1. Продолжение изучения техники прохождения дистанции на 3, 5, 10 км.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам: - Техника прохождения дистанции коньковым ходом. - Закаливание – один из факторов ЗОЖ.	4 4	

1	2	3	4
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.</b>	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	8	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада по темам:</b> - Техника нападения игры волейбол. - Техника защиты игры волейбол.	6 4	
<b>Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.</b>	Содержание учебного материала	20	
	1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	6	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата по теме</b> - Тактика игры волейбол. - Изучение правил судейство соревнований по волейболу.	6 6	
<b>Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>	Содержание учебного материала	22	
	1. Продолжение изучения техники подачи мяча.	8	1
	2. Совершенствование техники подачи мяча.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся: написание докладов по темам:</b> - Основные способы подачи в волейболе. - Игра волейбол.	4 6	
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала	8	
	1. Продолжение изучения техники 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: написание докладов по темам:</b> - Техника игры волейбол. - Основы методики обучения игры волейбол	2 2	



1	2	3	4
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.</b>	Содержание учебного материала	22	
	1. Продолжение изучения техники ведения и передачи мяча.	8	1
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	6	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по темам - Техника игры баскетбол. - Тактика игры баскетбол.	4 4	
<b>Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала	26	
	1. Продолжение изучения выполнения штрафных бросков.	2	1
	2. Продолжение изучения правил двусторонней игры.	4	
	3. Совершенствование выполнения штрафных бросков, двусторонней игры.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам: - Методика обучения игры баскетбол. - Методика обучения двусторонней игры.	6 10	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 6.1. Техника эстафетного бега</b>	Содержание учебного материала	16	
	1. Продолжение изучения техники передачи эстафетной палочки	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам: - Цели и задачи профессиональной физической подготовки. - «Королева» спорта (легкая атлетика) в Олимпийских играх.	6 6	
<b>Тема 6.2. Техника бега короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	10	
	1. Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание рефератов по темам: - Техника отдельных видов легкой атлетики - Восстановительные мероприятия в жизни человека	4 2	

1	2	3	4
<b>Тема 6.3. Техника метания гранаты</b>	Содержание учебного материала	14	
	1. Продолжение изучения техники метания гранаты (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок).	2	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата по темам - Спорт и физическая красота человека. - Восстановительные мероприятия в жизни человека.	6 6	
	<b>Зачетные занятия по 3,4,5,6,7 семестрам</b>	<b>10</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>344</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)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия *спортивного зала, тренажерного зала; спортивной площадки.*

##### **Оборудование спортивного зала:**

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;

волейбольные стойки и сетка;

баскетбольные щиты, кольца;

гимнастические скамейки, перекладины, брусья, скакалки, маты, гимнастические «козел» и «конь», канаты, теннисные столы, теннисные мячи, ракетки;

судейская вышка,

шведская стенка,

шахматы,

стойки для прыжков в высоту, планка,

обручи.

##### **Оборудование стадиона:**

футбольное поле,

беговые дорожки,

баскетбольная площадка.

##### **Тренажерные залы:**

штанга, стойки для штанги,

гири,

стол для армрестлинга,

беговая дорожка,

велотренажер,

рукоход,

силовой комплексный тренажер,

вибромассажер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основные источники**

##### **Электронный ресурс**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/471143>

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального

образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

3.Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Епифанов, А. В. Епифанов - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-4257-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442579.html>

4.Козлова, О. А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]/ Козлова О. А. - Москва : Проспект, 2017. - 64 с. - ISBN 978-5-392-24207-8. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента":[сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392242078.html>

5.Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474473>

### 3.3. Применяемые образовательные технологии.

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровье сберегающие технологии.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, зачета, экзамена, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>Текущий контроль в форме:</b> - контрольные нормативы по темам; - написания рефератов, докладов.  <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>

<p><b><u>знать:</u></b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	
---	--

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В КОНЦЕ ОБУЧЕНИЯ НА 2,3,4 КУРСАХ**

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,02	17,0	17,5
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,25	3,30			
Бег 2000 м (мин. сек)				11,00	11,50	12,30
Бег 3000 м (мин. сек)	12,330	13,30	14,30			
Метание гранаты: 500 г (м)				20	18	15
700 г (м)	40	35	30			
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9			
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук (раз)				14	12	10
Плавание 50 м (сек)	48	54	б/у	60	75	б/у
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
10 км (мин)	57	59	60			
Марш – бросок: 3 км (мин)				19	21	23
5 км (мин)	30	32	34			
Тесты по ППФП						