

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

14.02.01 Атомные электрические станции и установки (базовая подготовка)

Форма обучения очная

Учебный цикл базовые дисциплины

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

Димитровград

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРО- ВАНИЕ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИ- ПЛИНЫ	18
ПРИЛОЖЕНИЯ	21

# 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 14.02.01. Атомные электрические станции и установки (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 14.02.01. Атомные электрические станции и установки (базовая подготовка) естественнонаучного профиля профессионального образования.

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

## 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

### личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 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;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 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;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: 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: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: 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:**

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

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

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

- 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;

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

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

- для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора; овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; 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; способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса; 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:**

- 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);

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

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

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

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

- для слепых и слабовидящих обучающихся:

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

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

- 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.

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>
<b>Личностные:</b> УУД 1. Самоопределение (мотивация учения, формирование основ гражданской идентичности личности). УУД 2. Смислообразования (мотивация и определение границ собственного знания и незнания). УУД 3. Нравственно-этического оценивания (оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор).
<b>Регулятивные:</b>

УУД 4. Целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно).

УУД 5. Планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий).

УУД 6. Прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик).

УУД 7. Контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона)

УУД 8. Коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта).

УУД 9. Оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения).

УУД.10. Волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий).

**Познавательные:**

УУД 11. Общеучебные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации;
- знаково-символические
- моделирование

УУД 12. Логические:

- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных)
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.

УУД 13. Действия постановки и решения проблем:

- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

**Коммуникативные:**

УУД 14. Планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия).

УУД 15. Постановка вопросов (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации).

УУД 16. Разрешение конфликтов (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация).

УУД 17. Управление поведением партнёра точно выражать свои мысли (контроль, коррекция, 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>178</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>В том числе:</b> - лабораторные занятия - практические занятия - контрольные работы - индивидуальный проект	<b>117</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Консультации</b>	<b>2</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	4	
	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> подготовка реферата на тему - Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ)	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>	Содержание учебного материала	8	
	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> подготовка реферата на тему - Роль физической культуры в воспитании молодежи	2	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	6	
	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> написание реферата на тему - «Легкая атлетика»	2	
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.</b>	Содержание учебного материала	6	
	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> написание реферата на тему - Улучшение техники движений, совершенствование двигательных и вегетативных функций студентов в прыжках длину с разбега	2	
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>37</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения.</b>	Содержание учебного материала	11	
	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.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему - Гимнастика <b>Консультация</b>	4 1	
<b>Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.</b>	Содержание учебного материала	20	
	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		
	<b>Контрольные нормативы:</b> подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	6	
<b>Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.</b>	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника акробатических упражнений. Ознакомление и изучение техники акробатических упражнений.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	<b>Контрольные нормативы:</b> комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему - Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	2	

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.</b>	Содержание учебного материала	9	
	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> написание реферата на тему - Лыжная подготовка <b>Консультация</b>	4 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.	2	1
	2. Ознакомление и изучение техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом, экстренного торможения	2	
	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	8	
	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> написание реферата на тему - Техника прохождения дистанции классическим стилем	4	

1	2	3	4
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.</b>	Содержание учебного материала	10	
	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> написание доклада на тему - Игра волейбол	4	
<b>Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.</b>	Содержание учебного материала	10	
	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> написание реферата на тему - Основы методики обучения игры волейбол	4	
<b>Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>	Содержание учебного материала	14	
	1. Техника подачи мяча. Ознакомление и изучение техники подачи мяча.	10	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание доклада на тему - Основные способы подачи в волейболе	4	
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра</b>	Содержание учебного материала	8	
	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> написание доклада на тему - Техника игры волейбол	4	

1	2	3	4
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.</b>	Содержание учебного материала	8	
	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:</b> - Изучение правил баскетбола	4	
<b>Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала	14	
	1. Изучение выполнения штрафных бросков.	4	1
	2. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	6	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовить реферат на тему - Техника игры баскетбол	4	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>29</b>	
<b>Тема 6.1. Техника эстафетного бега</b>	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника передачи эстафетной палочки	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему - Общая физическая подготовка	2	
<b>Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	10	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовить реферат на тему - Техника отдельных видов легкой атлетики	2	

1	2	3	4
<b>Тема 6.3. Техника метания гранаты</b>	Содержание учебного материала	9	
	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> написание реферата на тему - Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	3	
	<b>Зачет за 1 семестр</b>	<b>2</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>178</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 дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала; лыжная база, стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

##### **Спортивный зал (ауд. б- 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**

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>

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>

Козлова, О. А. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]: учебное пособие / 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>

Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное об-



### 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 (Приложение1), 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
На базовом уровне: - 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); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	<b>Текущий контроль в форме:</b> - выполнение контрольных нормативов; - написания рефератов, докладов.  <b>Промежуточная аттестация в форме</b> дифференцированного зачёта

<p>- 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;</p> <p>- 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.</p>	
--	--

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>	6	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>	6	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>	6	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>	10	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>	6	здоровьезберегающая	УУД 4,5,7,9,10,11, 13,14
15	<b>Техника бега короткие дистанции.</b>	10	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