

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  
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизиро-  
ванных систем (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 ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

### **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.3. Содержание профильной составляющей

2.4. Характеристика основных видов деятельности студентов

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПРИЛОЖЕНИЯ**

# **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 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (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 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем (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 общеобразовательной учебной дисциплиной «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; 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:

ЛА3 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:

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

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

## Виды универсальных учебных действий

### **Личностные:**

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).

### **Регулятивные:**

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 выразить 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>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 Консультация	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		
	Консультация		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 Консультация.		1	
<b>Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение.</b>	Содержание учебного материала		8	
	1.	Техника спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.	4	1
	2.	Ознакомление и изучение техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом, экстренного торможения	4	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена Консультация		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.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками		
	Самостоятельная работа обучающихся: 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		
	Самостоятельная работа обучающихся: 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		
	Самостоятельная работа обучающихся: 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:</b> не предусмотрена Консультация	1	
<b>Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала	6	
	1. Изучение выполнения штрафных бросков.	2	1
	2. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<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:</b> не предусмотрена Консультация	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:</b> не предусмотрена		

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 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.
Раздел 4. Спортивная игра волейбол	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, вре-

	<p>менных 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**

*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]. — URL:<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>



Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола [Электронный ресурс] / Коротаяева Е.Ю. - М. : Проспект, 2017. – 48 с.

<https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392217816.html>

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/475342>

### 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
<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 индивиду-</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, сообщений.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация в форме</b> дифференцированного зачёта</p>

<p>альных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"><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 игровой и соревновательной деятельности;</li><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 снн- 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