

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Саровский физико-технический институт -
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(САРФТИ НИЯУ МИФИ)

ОДОБРЕНО

Ученым советом, протокол №__»

от «__» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Наименование образовательной программы: Информационные системы и программирование

Уровень образования: среднее профессиональное образование

Форма обучения: очная

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ	13
6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина Физическая культура наряду с учебными дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

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

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

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

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной

	профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности ; -средства профилактики перенапряжения; - способы реализации собственного физического влти»я.
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	Объем часов
<i>Объем образовательной программы</i>	160
<i>в том числе:</i>	
<i>теоретическое обучение</i>	
<i>практические занятия</i>	126
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	
<i>Самостоятельная работа</i>	16
<i>Консультации (если предусмотрено)</i>	
<i>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</i>	20

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические сведения				
Тема 1.1	Содержание учебного материала:			ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном вити»и человека.		
	2.	Основы здорового образа жизни.		
Раздел 2. Легкая атлетика				
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала:		36	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	1.	Физическая культура в жизни человека		
	2.	Специальные, вспомогательные и имитационные упражнения спринтера		
	3.	Техника и команды низкого старта		
	4.	Техника и команды высокого старта		
	5.	Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование		
	6.	Бег на 60 метров		
	7.	Бег на 100 метров		
	8.	Бег на 500 метров (девушки) и на 1000 метров (юноши)		
	9.	Бег на 2000 метров (девушки), на 3000 метров (юноши)		
	10.	Эстафетный бег 4x100 м		
	11.	Кроссовый бег		
	12.	Техника бега, групповой старт, бег в группе, финиширование		
	13.	Бег по пересеченной местности		
	14.	Бег с преодолением препятствий		
	15.	Бег в равномерном и переменном темпе.		
	16.	Марш-бросок на 3 километра		
	17.	Марш-бросок на 6 километров		

Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала:		10	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	1.	Прыжки: специальные и подготовительные упражнения		
	2.	Компоненты прыжка в длину с разбега		
	3.	Способы подбора разбега прыгуном		
	4.	Прыжки в длину с места		
	5.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»		
	7.	Тройной прыжок с места		
	8.	Тройной прыжок с разбега		
	9.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
	10.	Прыжки в высоту другими способами: «перекидной», «перекатом»		
Тема 2.3. Метание	Содержание учебного материала:		6	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	1.	Специальные и подготовительные упражнения метателя		
	2.	Способы метания и подбора разбега и метания		
	3.	Техника метания мяча (шланга)		
	4.	Техника метания гранаты с места		
	5.	Техника метания гранаты с разбега		
Самостоятельная работа			20	
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1 Гимнастика	Содержание учебного материала:		10	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	1.	Гимнастические перестроения на месте и в движении		
	2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов		
	3.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, шпагаты и полушпагаты ³		
	4.	Упражнения со скакалкой, обручем, лентой, булавой (девочки)		
	5.	Упражнения на снарядах (юноши) и низкой перекладине		
	6.	Упражнения на высокой перекладине		
	7.	Зачетный норматив: подтягивание на перекладине		
	8.	Зачетный норматив: поднимание ног в висе		
	9.	Зачетный норматив: поднимание туловища		
Самостоятельная работа			12	
Раздел 4. Спортивные игры				
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала:		20	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	1.	Основы здорового образа жизни		

	2.	Стойки и перемещения волейболиста		
	3.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
	4.	Прием и передача мяча снизу двумя руками		
	5.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, в парах через сетку		
	6.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая		
	7.	Подача мяча: верхняя прямая		
	8.	Прием мяча с подачи сверху двумя руками		
	9.	Прием мяча с подачи снизу двумя руками		
	10.	Атакующие удары: прямой атакующий удар		
	11.	Атакующие удары: боковой атакующий удар		
	12.	Блокирование: одиночное		
	13.	Блокирование: групповое		
	14.	Тактика игры в защите		
	15.	Тактика игры в нападении		
	16.	Правила игры в волейбол: первая часть, учебная игра		
	17.	Правила игры в волейбол: вторая часть, учебная игра		
	18.	Двухсторонняя учебная игра с заданием в защите		
	19.	Двухсторонняя учебная игра с заданием в нападении		
	20.	Зачетный норматив (элемент): подачи мяча		
	Самостоятельная работа		20	
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала:		20	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
	1.	Стойки и перемещения баскетболиста		
	2.	Ловля и передачи мяча двумя руками		
	3.	Ловля и передачи мяча одной рукой		
	4.	Ведение мяча в различных стойках		
	5.	Обводка с изменением скорости и изменением направления		
	6.	Броски мяча в корзину: с близкой и средней дистанции		
	7.	Штрафной бросок		
	8.	Передача мяча в быстрый отрыв		
	9.	Передача мяча в парах в движении		
	10.	Правила игры в баскетбол: часть 1, учебная игра		
	11.	Правила игры в баскетбол: часть 2, учебная игра		
	12.	Тактика игры в нападении: индивидуальные действия, групповые действия		

	13.	Тактика игры в защите: индивидуальный и групповые действия		
	14.	Двусторонняя учебная игра с заданием в нападении		
	15.	Двусторонняя учебная игра с заданием в защите		
	16.	Зачетные элементы: передача мяча, ведение мяча		
	17.	Зачетные элементы: ведение мяча – два шага – бросок в корзину		
	Самостоятельная работа		20	
	Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для проведения учебных занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций используются учебные аудитории, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, а также следующие специальные помещения: спортивный зал, открытый стадион.

Учебные аудитории для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

САРФТИ НИЯУ МИФИ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий по дисциплине представлены на официальном сайте САРФТИ НИЯУ МИФИ:

<https://viti-mephi.ru/sveden/objects?qv=mto&code=09.02.07>

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно СМК-ПЛ-7.5-15 «Положение об организации обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в НИЯУ МИФИ».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Литература:

1. Физическая культура [Текст] : учеб. для сред. проф. образования / [Н. В. Решетников и др.]. – 15-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. – 176 с.
2. 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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : 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. — URL : <https://urait.ru/bcode/471143>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/489849>

5. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/496334>
6. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/488422>
7. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476074>

Онлайн-курс САРФТИ НИЯУ МИФИ:

- Управление данными <http://online.viti-mephi.ru/course/view.php?id=40>

Сервисы для дистанционного обучения:

- MS Teams;
- Skype for Business.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном вити»и человека; -основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности ; -средства профилактики перенапряжения; - способы реализации собственного физического вити»я.	Полнота продемонстрированных знаний и умений применять их при выполнении заданий, сдачи нормативов.	- сообщения, - презентация
<i>Умения:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Выполнение заданий в соответствии с нормативами.	- практические занятия - самостоятельные работы - тестирование

5.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Применяемые образовательные технологии	Формируемые общие компетенции
1.	«Активизация учебно-двигательной деятельности на современном уроке физической культуры»	2	Здоровье-сберегающая технология	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
2.	«Старт к баскетбольному Олимпу»	2	Игровая технология	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.
3.	«В здоровом теле, здоровый дух»	2	Здоровье-сберегающая технология	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 08.

6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа рассмотрена на заседании МЦК
Социально-гуманитарных дисциплин
(протокол № 1 от «___» _____ 2024 г.)

Председатель МЦК
Социально-гуманитарных дисциплин
«31 » _____ 2024 г. _____

Программа согласована на заседании МЦК
Естественнонаучных дисциплин и
информационных технологий
(протокол № 1 от «___» _____ 2024 г.)

Председатель МЦК
Естественнонаучных дисциплин и
информационных технологий
«31 » _____ 2024 г. Н.А.Шапошникова

СВЕДЕНИЯ О СОСТАВИТЕЛЯХ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Автор: Панская М.А., преподаватель САРФТИ НИЯУ МИФИ