

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)

ПОЛИТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Направление подготовки (специальность)	15.02.16 Технология машиностроения,
Квалификация (степень) выпускника	техник
Форма обучения	очная

Программа одобрена на педагогическом совете
протокол № _____

Руководитель ОП СПО
к.т.н., доцент
_____ Капустин А.В.
.« ____ » _____ 2023г.

г. Саров, 2023г

Программа переутверждена на 202____/202____ учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп Политехникума на 202____/202____ учебный год.

Руководитель ОП СПО, к.т.н., доцент А.В. Капустин

Программа переутверждена на 202____/202____ учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп Политехникума на 202____/202____ учебный год.

Руководитель ОП СПО, к.т.н., доцент А.В. Капустин

Программа переутверждена на 202____/202____ учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп Политехникума на 202____/202____ учебный год.

Руководитель ОП СПО, к.т.н., доцент А.В. Капустин

Программа переутверждена на 202____/202____ учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп Политехникума на 202____/202____ учебный год.

Руководитель ОП СПО, к.т.н., доцент А.В. Капустин

Программа переутверждена на 202____/202____ учебный год с изменениями в соответствии с семестровыми учебными планами академических групп Политехникума на 202____/202____ учебный год.

Руководитель ОП СПО, к.т.н., доцент А.В. Капустин

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.01 «Физическая культура»

15.02.16«Технология машиностроения»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (СПО): 15.02.08 «Технология машиностроения»

Программа учебной дисциплины может быть использована для профессионального образования при наличии среднего общего или основного общего образования в области подготовки специалистов среднего звена

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 15.02.16 Технология машиностроения

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

Освоение дисциплины обеспечивает формирование компетенций:

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

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Руководить работой структурного подразделения.

Требования к знаниям, умениям, практическому опыту.

Уметь:

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

Знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение дисциплины

Аудиторная работа 160 часов

Всего _160 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Теоретические сведения			
Тема 1.1	Содержание учебного материала:		
	1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, комплекс ГТО.	
		Основы здорового образа жизни.	
		Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала:		60
	1.	Физическая культура в жизни человека	
		Специальные, вспомогательные и имитационные упражнения спринтера	
		Техника и команды низкого старта	
		Техника и команды высокого старта	
		Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование	
		Бег на 60 метров	
		Бег на 100 метров	
		Бег на 500 метров (девушки) и на 1000 метров (юноши)	
		Бег на 2000 метров (девушки), на 3000 метров (юноши)	
		Эстафетный бег 4x100 м	
		Кроссовый бег	
		Техника бега, групповой старт, бег в группе, финиширование	
		Бег по пересеченной местности	
		Бег с преодолением препятствий	
		Бег в равномерном и переменном темпе.	
		Марш-бросок на 3 километра	
		Марш-бросок на 6 километров	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала:		20
	1.	Прыжки: специальные и подготовительные упражнения	
		Компоненты прыжка в длину с разбега	
		Способы подбора разбега прыгуном	
		Прыжки в длину с места	
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	

		Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»	
		Тройной прыжок с места	
		Тройной прыжок с разбега	
		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	
		Прыжки в высоту другими способами: «перекидной», «перекатом»	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:		10
	1.	Специальные и подготовительные упражнения метателя	
		Способы метания и подбора разбега и метания	
		Техника метания мяча (шланга)	
		Техника метания гранаты с места	
		Техника метания гранаты с разбега	
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1	Содержание учебного материала:		12
	1.	Гимнастические перестроения на месте и в движении	
		Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	
		Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, шпагаты и полушпагаты	
		Упражнения со скакалкой, обручем, лентой, булавой (девочки)	
		Упражнения на снарядах (юноши) и низкой перекладине	
		Упражнения на высокой перекладине	
		Зачетный норматив: подтягивание на перекладине	
		Зачетный норматив: поднимание ног в висе	
		Зачетный норматив: поднимание туловища	
		12	
Раздел 4. Спортивные игры			
Тема 4.1.	Содержание учебного материала:		33
	1.	Основы здорового образа жизни	
		Стойки и перемещения волейболиста	
		Прием и передача мяча сверху двумя руками	
		Прием и передача мяча снизу двумя руками	
		Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, в парах через сетку	
		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	
		Подача мяча: верхняя прямая	
		Прием мяча с подачи сверху двумя руками	
		Прием мяча с подачи снизу двумя руками	

		Атакующие удары: прямой атакующий удар		
		Атакующие удары: боковой атакующий удар		
		Блокирование: одиночное		
		Блокирование: групповое		
		Тактика игры в защите		
		Тактика игры в нападении		
		Правила игры в волейбол: первая часть, учебная игра		
		Правила игры в волейбол: вторая часть, учебная игра		
		Двухсторонняя учебная игра с заданием в защите		
		Двусторонняя учебная игра с заданием в нападении		
		Зачетный норматив (элемент): подачи мяча		
	Тема 4.2.	Содержание учебного материала:		
1.		Стойки и перемещения баскетболиста		
		Ловля и передачи мяча двумя руками		
		Ловля и передачи мяча одной рукой		
		Ведение мяча в различных стойках		
		Обводка с изменением скорости и изменением направления		
		Броски мяча в корзину: с близкой и средней дистанции		
		Штрафной бросок		
		Передача мяча в быстрый отрыв		
		Передача мяча в парах в движении		
		Правила игры в баскетбол: часть 1, учебная игра		
		Правила игры в баскетбол: часть 2, учебная игра		
		Тактика игры в нападении: индивидуальные действия, групповые действия		
		Тактика игры в защите: индивидуальный и групповые действия		
		Двусторонняя учебная игра с заданием в нападении		
		Двусторонняя учебная игра с заданием в защите		
		Зачетные элементы: передача мяча, ведение мяча		
		Зачетные элементы: ведение мяча – два шага – бросок в корзину		
		Всего:	160	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Вид учебного занятия	Компетенции	Количество часов
1	Раздел 1. 1.Теоретические сведения Тема 1.1.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, комплекс ГТО.		ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	
		Основы здорового образа жизни		ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	
2.	Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1.	Специальные, вспомогательные и имитационные упражнения спринтера	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
		Техника и команды низкого старта Техника и команды высокого старта	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
		Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование Бег на 60 метров Бег на 100 метров	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
		Бег на 500 метров (девушки) и на 1000	практика	ОК1 – ОК9	12

		метров (юноши)		ПК1.1 – ПК3.2	
		Бег на 2000 метров (девушки), на 3000 метров (юноши)	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
		Эстафетный бег 4x100 м	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
		Кроссовый бег Техника бега, групповой старт, бег в группе, финиширование Бег по пересеченной местности	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
		Бег с преодолением препятствий Бег в равномерном и переменном темпе.	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
		Марш-бросок на 3 километра	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
		Марш-бросок на 6 километров	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.2	12
	Тема 2.2.	Прыжки: специальные и подготовительные упражнения	практика	ОК1 – ОК9	8

		Компоненты прыжка в длину с разбега практика Способы подбора разбега прыгуном		ПК1.1 – ПК3.	
		Прыжки в длину с места Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.	122
		Тройной прыжок с места Тройной прыжок с разбега	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.	8
		Прыжок в высоту способом «перешагивание» Прыжки в высоту другими способами: «перекидной», «перекатом»	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.	8
	Тема 2.3.	Специальные и подготовительные упражнения метателя	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.	4
		Способы метания и подбора разбега и метания	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.	4
		Техника метания мяча (шланга)	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3.	4
		Техника метания гранаты с места	практика	ОК1 – ОК9	8

		Техника метания гранаты с разбега		ПК1.1 – ПК3.	
3.	Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1	Гимнастические перестроения на месте и в движении Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	4
		Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, шпагаты и полушпагаты Упражнения со скакалкой, обручем, лентой, булавой (девушки)	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Упражнения на снарядах (юноши) и низкой перекладине Упражнения на высокой перекладине	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Зачетный норматив: подтягивание на перекладине Зачетный норматив: поднимание ног в висе Зачетный норматив: поднимание туловища	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	4
4.	Раздел 4. Спортивные игры Тема 4.1.	Основы здорового образа жизни Стойки и перемещения волейболиста	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Прием и передача мяча сверху двумя руками Прием и передача мяча снизу двумя	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8

	руками Прием и передача мяча сверху и снизу в парах, в парах через сетку			
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая Подача мяча: верхняя прямая	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
	Прием мяча с подачи сверху двумя руками Прием мяча с подачи снизу двумя руками	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
	Атакующие удары: прямой атакующий удар Атакующие удары: боковой атакующий удар	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
	Блокирование: одиночное Блокирование: групповое	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
	Тактика игры в защите Тактика игры в нападении Правила игры в волейбол: первая часть, учебная игра Правила игры в волейбол: вторая часть, учебная игра	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
	Двухсторонняя учебная игра с	практика	ОК1 – ОК9	8

		заданием в защите Двусторонняя учебная игра с заданием в нападении		ПК1.1 – ПК3	
		Зачетный норматив (элемент): подачи мяча	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	2
	Тема 4.2.	Стойки и перемещения баскетболиста Ловля и передачи мяча двумя руками Ловля и передачи мяча одной рукой	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Ведение мяча в различных стойках Обводка с изменением скорости и изменением направления	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Броски мяча в корзину: с близкой и средней дистанции Штрафной бросок	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Передача мяча в быстрый отрыв Передача мяча в парах в движении	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Правила игры в баскетбол: часть 1, учебная игра Правила игры в баскетбол: часть 2, учебная игра	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Тактика игры в нападении: индивидуальные действия, групповые	практика	ОК1 – ОК9	8

		действия Тактика игры в защите: индивидуальный и групповые действия		ПК1.1 – ПК3	
		Двусторонняя учебная игра с заданием в нападении Двусторонняя учебная игра с заданием в защите	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	8
		Зачетные элементы: передача мяча, ведение мяча Зачетные элементы: ведение мяча – два шага – бросок в корзину	практика	ОК1 – ОК9 ПК1.1 – ПК3	2
					Всего ауд. нагрузки 160 час.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия материально-технического обеспечения:

Спортивного комплекса:

- спортивный зал
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование:

1. Легкая атлетика

- эстафетные палочки
- секундомер
- рулетки
- свисток
- гранаты
- мячи для метания
- стартовые колодки
- флажки и фишки

2. Гимнастика

- обручи
- скакалки
- гантели
- перекладины
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастические стенки

3. Спортивные игры

- мячи волейбольные
- сетка волейбольная
- свисток
- правила соревнований по волейболу
- мячи баскетбольные

- кольца баскетбольные
- сетки для баскетбольных колец
- правила соревнований по баскетболу

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. 1 Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учеб. пособие. для вузов / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 208 с.
2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для вузов / Б. Р. Голощапов. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2014. - 320 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика [Текст] : учеб. пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 464 с.
4. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2014. - 320 с.
5. Лечебная физическая культура [Текст] : учеб. для вузов / С. Н. Попов [и др.] ; под ред. С. Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 416 с.
6. Педагогика физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для вузов / С. Д. Неверкович [и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. - М. : Академия, - 2016. - 336 с.
7. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] : учеб. пособие для вузов / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 336 с.
8. А.Б.Муллер, Н.С.Дядичкина, Ю.А.Богащенко. Физическая культура, прикладной курс. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. Москва «Юрайт», 2014. - 424 с.

Дополнительные источники:

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч. – метод. журн. / Рос. акад. образования, Рос. гос. акад. Физ. Культуры. – режим доступа : <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Если хочешь быть здоров [Электронный ресурс] : различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. – режим доступа : <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Мир баскетбола [Электронный ресурс] : сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. – режим доступа : <http://ball.r2.ru/>

Рефераты на спортивную тематику [Электронный ресурс] : режим доступа : <http://www.sportreferats.narod.ru/>

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] : режим доступа : http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Текущий контроль.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	экспертная оценка результатов выполнения практических работ - тестирование - внеаудиторная самостоятельная работа
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Домашнее задание, контрольная работа, устный опрос.

Разработчик преподаватель Политехникума _____ /Мурзина Л.Ю./