Балаковский инженерно-технологический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

КОЛЛЕДЖ ЭНЕРГЕТИКИ И ТЕХНОЛОГИЙ

ОДОБРЕНО

Ученым советом БИТИ НИЯУ МИФИ

Протокол № 25/08 от 02.07.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

«Физическая культура»
(наименование дисциплины)

по специальности среднего профессионального образования
«13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»
(код, наименование специальности)

Форма обучения
очная

Квалификация
техник

Балаково

Цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной социально-гуманитарного цикла, ее изучение направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13 «Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)».

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**Умения:** 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. **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

Структура и содержание учебной дисциплины

Содержание лекционного курса

Тема лекции. Вопросы, отрабатываемые на лекции	Всего часов	Литература
1	2	3
Лекция 1. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. *Вопросы, рассматриваемые на лекции:* 1. Что включает в себя понятие «Двигательная активность». 2. Вопросы правильного питания в сфере выбранной деятельности. 3.Вред курения, алкоголизма, наркомании.	2	1,3,5,6
Лекция 2. **Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.** *Вопросы, рассматриваемые на лекции:* 1. Виды массажа 2. Что означает физическое переутомление и его профилактика 3. Что означает умственное переутомление и его профилактика. 4. Физическая активность при переутомлении.	2	1,3,5,6

Лекция 3. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). *Вопросы, рассматриваемые на лекции:* 1. Критерии самоконтроля. 2. Субъективные показатели самоконтроля. 3. Объективные показатели самоконтроля. 4. Тесты для определения уровня развития физических качеств. 4. Примерная форма ведения дневника самоконтроля.	2	1,3,5,6
Лекция 4. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. *Вопросы, рассматриваемые на лекции:* 1. Основные компоненты образа жизни. 2. Какие педагогические условия необходимо создать для осуществлении устойчивой потребности в физическом самовоспитании. 3. Как определить уровень физической подготовленности. 4. Этапы формирования знаний в личные убеждения.	2	1,3,5,6

Перечень практических занятий

Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемыена практическом занятии	Всего часов	Литература
1	2	3
Тема 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Равномерный кросс. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса. Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Тема 1.3. Длинные дистанции Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров. - бег на 500/1000м - бег на 2000/3000м. Тема 1.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки. Тема 1.5. Выполнение прыжковых упражнений, метаний Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений. Выполнение метания мяча. Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках, метании.	30	1,2,3,5,6
Тема 2. Спортивные игры. ***2.1 Волейбол.*** Тема 2.1.1 Техника выполнения передач. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях. Тема 2.1.2. Техника выполнения подач. Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Тема 2.1.3. Нападающий удар. Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях. Тема 2.1.4. Игра на блоке. Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования. Тема 2.1.5. Тактика нападения и защиты. Обучение принимать наиболее	12	1,2,3,4,6

целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Тема 2.1.6. Контроль выполнения приемов игры в волейбол. Выполнение передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке. ***2.2 Спортивные игры. Баскетбол*** Тема 2.2.1. Стойка и передвижения. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику. Тема 2.2.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.2.3. Тактика нападения и защиты. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Тема 2.2.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол. Выполнение передач, ведения мяча, броска. ***Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол.*** Тема 2.3.1. Ведение мяча и передвижения. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тема 2.3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.3.3. Тактика нападения и защиты. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Техника и тактика игры вратаря. ***2.4. Спортивные игры. Бадминтон.*** Тема 2.4.1. Работа с ракеткой, выполнение ударов. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Выполнение ударов. Тема 2.4.2. Совершенствование техники выполнения подач. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку; выполнение приёма волана. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.4.3. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Тренировочная игра.	12 8 10	1,2,3,4,6 1,2,3,4,6 1,2,3,4,6
Тема 3. Плавание. Тема 3.1. Плавание способом «кроль». Специальные плавательные упражнения пловца. Подводящие упражнения для плавания способом «кроль». Работа с плавательными досками. Плавание способом «кроль». Старт с воды, с тумбы. Тема 3.2. Плавание способом «брасс». Специальные плавательные упражнения пловца. Подводящие упражнения для плавания способом «брасс». Работа с плавательными досками. Плавание способом «брасс». Старт с воды, с тумбы. Сдача контрольных нормативов.	20	1,2,3,5,6
Тема 4. Лыжная подготовка. Тема 4.1. Основы лыжной подготовки. Техника поворотов на месте. Преодоление подъемов, спусков. Техника попеременного двушажного хода. Тема 4.2. Техники лыжных ходов. Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двушажный ход. Элементы тактики	10	1,2,3,5,6

лыжных гонок. Сдача контрольных нормативов.		
Тема 5. Атлетическая гимнастика **Тема 5.1 Общая физическая подготовка** Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Развитие силовых способностей избранных групп мышц. Силовые упражнения для коррекции фигуры. **Тема 5.2 Основы самостоятельной силовой тренировки** Упражнения с отягощением, дозировка и техника упражнений, самоконтроль за нагрузкой.	18	1,2,3,5,6

Перечень самостоятельных занятий

Тема практического занятия. Вопросы, отрабатываемыена практическом занятии	Всего часов	Литература
1	2	3
Тема 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Равномерный кросс. Выполнение кроссов с равномерной скоростью, совершенствование техники выполнения кросса. Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Выполнение скоростных упражнений, техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Тема 1.3. Длинные дистанции Выполнение скоростных упражнений: -повторные ускорения с ходу на различных отрезках (60-150м) -бег с низкого старта на прямой и по повороту на 60-80м -бег с низкого старта с фиксацией времени на дистанциях 100,200,300,400м -специальные упражнения спринтеров. - бег на 500/1000м - бег на 2000/3000м. Тема 1.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега. Выполнение приёмов и передачи эстафетной палочки. Тема 1.5. Выполнение прыжковых упражнений, метаний Выполнение прыжка в длину с места, с разбега, выполнение упражнений. Выполнение метания мяча. Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках, метании.	12	1,2,3,5,6
Тема 2. Спортивные игры. ***2.1 Волейбол.*** Тема 2.1.1 Техника выполнения передач. Изучение техники выполнения передачи (положение ног, корпуса, рук.). Отработка техники выполнения передач в упрощённых условиях. Тема 2.1.2. Техника выполнения подач. Изучение техники подач. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Тема 2.1.3. Нападающий удар. Овладение техникой выполнения удара и техническими приемами, тренировка технических действий. Выполнение нападающего удара в различных тренировочных условиях. Тема 2.1.4. Игра на блоке. Освоение техники группового и одиночного блока, в движение и на месте. Подстраховка после блокирования. Тема 2.1.5. Тактика нападения и защиты. Обучение принимать наиболее целесообразное место для последующих технических приёмов, варьировать технические действия в зависимости от ситуации на площадке. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий. Тема 2.1.6. Контроль выполнения приемов игры в волейбол. Выполнение	6	1,2,3,4,6

передач и подач, выполнение ударов, игра на блоке. ***2.2 Спортивные игры. Баскетбол*** Тема 2.2.1. Стойка и передвижения. Освоение устойчивого положения. Передвижение на площадке. Выполнение поворотов и остановки по отношению к защитнику. Тема 2.2.2. Совершенствование техники передач, ведения, броска. Обучение структуре техники передач, ведения, броска. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.2.3. Тактика нападения и защиты. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Тема 2.2.4. Контроль выполнения приемов игры в баскетбол. Выполнение передач, ведения мяча, броска.	6	1,2,3,4,6
Тема 2.3. Спортивные игры. Футбол. Тема 2.3.1. Ведение мяча и передвижения. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тема 2.3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Выполнение технических приёмов без зрительного контроля. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.3.3. Тактика нападения и защиты. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Отработка индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Техника и тактика игры вратаря.	4	1,2,3,4,6
2.4. Спортивные игры. Бадминтон. Тема 2.4.1. Работа с ракеткой, выполнение ударов. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке. Выполнение ударов. Тема 2.4.2. Совершенствование техники выполнения подач. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку; выполнение приёма волана. Выполнение упражнение в различных тренировочных и игровых условиях. Тема 2.4.3. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Тренировочная игра.	6	1,2,3,4,6
Тема 3. Плавание. Тема 3.1. Плавание способом «кроль». Специальные плавательные упражнения пловца. Подводящие упражнения для плавания способом «кроль». Работа с плавательными досками. Плавание способом «кроль». Старт с воды, с тумбы. Тема 3.2. Плавание способом «брасс». Специальные плавательные упражнения пловца. Подводящие упражнения для плавания способом «брасс». Работа с плавательными досками. Плавание способом «брасс». Старт с воды, с тумбы. Сдача контрольных нормативов.	4	1,2,3,5,6
Тема 4. Лыжная подготовка. Тема 4.1. Основы лыжной подготовки. Техника поворотов на месте. Преодоление подъемов, спусков. Техника попеременного двушажного хода. Тема 4.2. Техники лыжных ходов. Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двушажный ход. Элементы тактики лыжных гонок. Сдача контрольных нормативов.	2	1,2,3,5,6

Тема 5. Атлетическая гимнастика **Тема 5.1 Общая физическая подготовка** Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Развитие силовых способностей избранных групп мышц. Силовые упражнения для коррекции фигуры. **Тема 5.2 Основы самостоятельной силовой тренировки** Упражнения с отягощением, дозировка и техника упражнений, самоконтроль за нагрузкой.	4	1,2,3,5,6

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основные источники, электронные издания:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233

2. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495770

3. 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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488422

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/487323

5. 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, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495699

Дополнительные источники:

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/49633

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий по дисциплине, самостоятельной работе студентов представлены на официальном сайте БИТИ НИЯУ МИФИ https://biti.mephi.ru/sveden/objects/

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Код компетенции	Тип оценочного материала
ОК 04., ОК 08.	Текущий контроль (выполнение нормативов) Оценка результатов выполнения практических занятий Промежуточная аттестация

Методические указания для студентов к освоению дисциплины

В учебном процессе наряду с теоретическими занятиями особое место занимают практические занятия. Сочетание теоретических занятий полученных ранее с выполнением практических заданий обеспечивает подготовку специалистов высокой квалификации, хорошее физическое развитие, направленные на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Целью практических занятий является*:* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В ходе практических занятий обучающиеся получают необходимые практические умения по: лёгкой атлетике, спортивным играм (волейболу, баскетболу, футболу, бадминтону), лыжной подготовке, плаванию, общей физической подготовке.

Перед началом занятий обязателен инструктаж по технике безопасности, правила которых обучающиеся должны знать и соблюдать.