

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ НТЖТ
_____ В. И. Односторонцев
«_____» _____ 2022год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Технический профиль

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

2022г.

Одобрено
Предметно-цикловой комиссией
Протокол № _____
От «__» _____ 2022 г.
Председатель ПЦК

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования - 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (базовая подготовка).

Разработчики:

Автор: Шигильдеева Ж.Д., преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ
НТЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования - **08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**, входящей в состав укрупнённой группы специальностей **08.00.00 Техника и технологии строительства**, по направлению подготовки **Инженерное дело, технологии и технические науки**.

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям: 25337 Оператор по обработке перевозочных документов, 15894 Оператор поста централизации, 18401 Сигналист, 18726 Составитель поездов, 17244 Приёмосдатчик груза и багажа, 16033 Оператор сортировочной горки, 25354 Оператор при дежурном по станции. Опыт работы не требуется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов.

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;

самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	166
контрольные работы	2
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>	-
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	168
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала ¹	66	
	Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Техника и тактика эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту с разбега. Техника метания гранаты и толкания ядра.		2
	1-32 Практические занятия Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе. Освоение техники кроссового бега. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом: «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»* Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	32	
Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 1. Кросс по пересечённой местности или бег на тренажёре «беговая дорожка» (с регулировкой нагрузки); 2. Упражнения: КСУ (с учётом времени); Упор - присев, упор – лёжа – встать (с учётом времени); 3. Махи ногами вверх: согнутыми, прямыми (вперёд, назад, в стороны) по 16 махов каждой; 4. Прыжки через скакалку (различные виды прыжков, чередуя с отдыхом для восстановления); 5. Выпрыгивание из полного приседа вверх (И.п. в упоре. Прыжок вверх на расстоянии 15-20 см.); 6. Прыжки с места: вперёд, спиной вперёд, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов – кругом (через левое и правое плечо); 7. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Метание камешков. Имитация техники метания и толкания. 8. Совершенствование низкого и высокого старта. Пробегание отрезков 30 м. Имитация	34		

¹Здесь и далее в разделе 2 и 3 содержание учебного материала реализуется рассредоточено в ходе практических занятий

	<p>движений;</p> <p>9. Кроссовая подготовка;</p> <p>10. Кросс по пересечённой местности;</p> <p>11. Бег до 1000 м, комплекс СРУ (лёгкоатлетических упражнений) на месте и в движении: высоко поднимая бедро, с захлестом голени назад, «колесообразный бег» и другие);</p> <p>12. Бег на стайерскую дистанцию. Комплекс СРУ легкоатлета. Упражнения на месте и в движении: высоко поднимая бедро, с захлестом голени назад, «колесообразный бег» и другие);</p> <p>13. Прыжки через скакалку. (Различные виды прыжков, вращая скакалку вперёд и назад);</p> <p>14. Махи ногами вперёд – вверх (С упором и без);</p> <p>15. Выпрыгивания из полного приседа вверх;</p> <p>16. Сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (широкий и узкий упор, локти врозь и локти прижаты к туловищу);</p> <p>17. Имитация толкания ядра с поворотом;</p>		
<p>Тема 2. Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	49	2
	<p>Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.</p>		
	<p>33-57 Практические занятия Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Освоение техники полуконькового и конькового хода. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>	25	
	<p>58 Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>	1	
<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта по темам: «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой», «Первая помощь при травмах и обморожениях», «Правила подборки лыж и палочек, техника применения лыжных мазей», «Правила лыжной экипировки». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 1. Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой» и «Правила подборки лыж и палочек, техника применения лыжных мазей». Комплекс упражнений лыжника гонщика; 2. Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях» «Правила лыжной экипировки» Комплекс упражнений лыжника гонщика; 3. Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование</p>	23		

	<p>техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>4. Составить конспект по подготовке к лыжным гонкам (подборка лыж, смазка по погоде). Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>5. Составить конспект по предупреждению обморожения и оказанию 1 помощи. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>6. Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах, случающихся при занятиях лыжным спортом. Ходьба на лыжах классическим ходом, закрепляя изученные лыжные ходы. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>7. Составить конспект по правилам соревнований и судейства соревнований по лыжным гонкам. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные лыжные ходы без учёта времени. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>8. Ходьба на лыжах 5 км. (дев.), 8 км. (юноши), для подготовки к сдаче контрольных нормативов. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>9. Совершенствование классических ходов во время лыжной прогулки. Комплекс специальных упражнений;</p> <p>10. Совершенствование конькового и полуконькового ходов во время лыжной прогулки. Комплекс специальных упражнений лыжника гонщика;</p> <p>11. Зимний кросс. Разминка. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>12. Лыжная прогулка 3000 м. – 5000 м. (ориентируясь на погодные условия). Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>13. Составить конспект о методах и формах закаливания. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>14. Выполнения процедур закаливания и комплекса утренней гигиенической гимнастики (обливание холодной водой, обтирания, полоскания горла);</p> <p>15. Дыхательная гимнастика (комплекс 10-12 упражнений);</p> <p>16. Самоконтроль, подготовка дневника самоконтроля на проверку преподавателю физической культуры Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>17. Лыжная прогулка с использованием подъёмов и спусков. Комплекс упражнений лыжника гонщика.</p>		
<p>Тема 3. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	<p>47</p>	<p>2</p>

	<p>59-82 Практические занятия Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)</p>	24	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить конспект по технике безопасности при занятиях баскетболом. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимания); 2. Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах во время занятий баскетболом; 3. Составить схему баскетбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание). Подтягивание в висе на перекладине, хватом сверху; 4. Составить конспект по официальным правилам игры и судейства баскетбола. Подтягивание в висе на перекладине, хватом снизу; 5. Составить конспект по упрощённым правилам игры и судейства баскетбола. Подтягивание в висе на перекладине с «выходом силой»; 6. Самостоятельные игры в баскетбол или стритбол, совершенствуя изученные правила и приёмы игры; 7. Самостоятельная игра по правилам баскетбола с использованием судейства (учебное судейство); 8. Стритбол по упрощенным правилам баскетбола; 9. Приседания на одной ноге «Пистолет» (без опоры) с опорой; 10. Подтягивание в висе на перекладине (хватом сверху) юноши, девушки с опорой ногами; 11. Прыжки через скакалку на месте для развития выносливости; 12. Прыжки через скакалку в движении (ходьба, бег вперёд) на выносливость; 13. Имитация бросков мяча в кольцо разными способами (на месте, в движении); 14. Имитация дриблинга; 15. Выполнение упражнения: Упор присев, упор лёжа - на скорость и качество; 16. Дыхательная гимнастика и упражнения для глаз; 17. Прыжки на месте вверх высоко поднимая бедра. 	23	
<p>Тема 4. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в</p>	57	2

	<p>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>83-117 Практические занятия Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат). Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину). Совершенствование приема 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. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	35	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составить конспект по технике безопасности при занятиях волейболом. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (подъем туловища из исходного положения лёжа на спине); 2. Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах во время игры в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (И.п. упор на основании ладони, на кулаках, на пальцах, с «хлопком» в ладоши.); 3. Составить конспект по правилам игры и судейства волейбола. Прыжки вверх, согнув ноги к груди, руки вперёд; 4. Составить схему волейбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание и обозначить игровые зоны). Подтягивание в висе на перекладине, хватом правой рукой сверху, левой снизу и наоборот; 5. Составить конспект по официальным правилам игры и судейства волейбола. Подтягивание в висе на перекладине, направляя голову вперёд за пределы перекладины хватом сверху; 6. Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры; 7. Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры; 	22	

	<p>8. Прыжки на месте вперёд, назад, влево, вправо по 10-12 прыжков в каждую сторону;</p> <p>9. Имитация нападающего удара;</p> <p>10. Прыжки через предмет высотой 30-40 см. и 20-30 см шириной (скамейка, степ платформа и др.);</p> <p>11. Круговые вращения прямых рук вперёд;</p> <p>12. Имитация приёма мяча с падением, выполняя группировку;</p> <p>13. Упражнения с гантелями .</p> <p>14. Дыхательная гимнастика;</p> <p>15. Совершенствование комплекса упражнений на координацию и ловкость;</p> <p>16. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на опоре высотой 30-40 см.;</p> <p>17. Упражнения на осанку.</p>		
<p>Тема 5. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>55</p>	<p>2</p>
	<p>Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.</p>		
	<p>118 – 149 Практические занятия</p> <p>Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.</p> <p>Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).</p> <p>Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря, снарядов и гимнастического оборудования.</p> <p>Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения.</p>	<p>32</p>	
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.</p> <p>Выполнение комбинаций упражнений с предметами.</p> <p>1. Выполнение комбинаций упражнений с предметами (на усмотрение занимающегося).</p> <p>2. Составить конспект по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс производственной гимнастики;</p> <p>3. Составить конспект по оказанию 1 помощи в случае травмирования. Комплекс утренней</p>	<p>23</p>		

	<p>гимнастики;</p> <p>4. Составить конспект утренней гимнастики в количестве 10-12 упражнений и выполнить его практически;</p> <p>5. Выполнить утреннюю гимнастику. Разминка для растяжки мышц и разработки суставов;</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. Растяжка. Гимнастические упражнения: полушпагат, шпагат, мост;</p> <p>7. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой;</p> <p>8. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой;</p> <p>9. Составление комплекса упражнений для коррекции осанки, практическое выполнение комплекса;</p> <p>10. Составление комплекса упражнений для коррекции зрения, практическое выполнение;</p> <p>11. Совершенствование и практическое выполнение комплекса упражнений с мячом и обручем;</p> <p>12. Кувырки вперед, назад. Комплекс упражнений на координацию (с фитболом, г/полусферой);</p> <p>13. Упражнения на развитие гибкости (наклоны, «лягушка», перекаты и другие);</p> <p>14. Совершенствование стоек: на лопатках, на одном колене (полушпагат), на одной ноге;</p> <p>15. Упражнения с гантелями или бодибаром (от 1 до 4 кг);</p> <p>16. Упражнения на растяжку мышц и разработку суставов. Силовой комплекс с мед. болон (1,5 - 2 кг);</p> <p>17. Подготовка дневника самоконтроля на проверку. Комплекс производственной гимнастики.</p>		
<p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	<p>62</p>	<p>2</p>
	<p>150-167 Практические занятия</p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	<p>18</p>	
	<p>168 Контрольная работа</p> <p>Выполнение упражнений и теста по профессионально-прикладной подготовке с учетом</p>	<p>1</p>	

	<p>специфики специальности/профессии.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление конспекта по самоконтролю, ведение дневника. Спец.комплекс физических упражнений; 2. Совершенствование определения пульса в покое и после нагрузки за 1 минуту. Комплекс ОРУ, СРУ; 3. Комплекс ОРУ, СРУ. Совершенствование кувырков вперёд и назад на развитие координации движений; 4. Комплекс ОРУ, СРУ. Совершенствование стойки на лопатках, на голове (для юношей) на развитие координации и гибкости; 5. Совершенствование акробатических и гимнастических элементов («мост», «полушпагат», «шпагат» - поперечный, продольный на развитие гибкости). Комплекс ОРУ, СРУ; 6. Круговая тренировка с использованием комплекса ОРУ, СРУ; 7. Комплекс силовой тренировки с использованием гантелей (2-4 кг.) и гири (16 кг); 8. Круговая тренировка с чередованием спринтерского бега 60 м. и опорными прыжками через г/снаряд; 9. Комплекс ОРУ, СРУ для игровых видов спорта. Футбол (пробивание по воротам, напынывание мяча); 10. Комплекс ОРУ, СРУ для игровых видов спорта. Гандбол по упрощённым правилам игры с использованием мед бола до 2 кг.; 11. Комплекс силовой тренировки с использованием тренажёров. 12. Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц спины, ног, рук, живота; 13. Комплекс упражнений с грифом от штанги (10-20 кг), упражнения для мышц живота; 14. Комплекс упражнений со штангой (от 20% до 50% от собственного веса); 15. Кросс по пересечённой местности. Комплекс лёгкоатлетических упражнений; 16. Комплекс упражнений тяжёлоатлета. Совершенствование толкания ядра с поворотом на дальность; 17. Комплекс упражнений со степ платформой. Шаговые движения, упражнения на развитие силы, координации (высота степа 30 - 40 см.); 18. Комплекс упражнений с мячами для большого тенниса для развития моторики кистей рук, чувства ритма и времени, внимания, координации, ловкости (жонглирование, метание в цель и т.п.); 19. Комплекс упражнений с использованием фитбола и полусферы; 20. Круговая тренировка на развитие силовой выносливости; 21. Круговая тренировка на развитие общей и скоростной выносливости. Фартлек 500 м.; 22. Комплекс упражнений с использованием гирь (16, 24 и 32 кг); 23. Упражнения с тренажёрами для развития силы основных групп мышц; 24. Упражнения в парах на растяжку мышц или с использованием эспандеров; 	43	
--	---	----	--

	<p>25.Кроссовая подготовка – 20-25 минут на развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>26.Совершенствование комплекса упражнений с гантелями, на развитие силы. Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>27.Контрольно – силовое упражнение в течение 1 минуты на развитие силовой выносливости Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>28.Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой на развитие прыгучести Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>29.Совершенствование комплекса упражнений на развитие координации движения Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>30.Подтягивание в висе на перекладине разными хватами 10-15 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>31.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с применением хлопка в ладоши 8 – 10 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>32.Дыхательная гимнастика 10-15 минут;</p> <p>33.Упражнения на коррекцию осанки 8 – 10 упражнений по 6-8 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>34.Кроссовая подготовка до 30 минут;</p> <p>35.Приседания на двух ногах с утяжелителем на спине или плечах 16-18 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>37. Совершенствование комплекса упражнений для мышц брюшного пресса Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>38. Присед на каждой ноге с опорой 20-25 раз и без опоры 5-7 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>39. Совершенствование комплекса упражнений на турнике Комплекс ОРУ, СРУ;</p> <p>40. Подготовка дневника самоконтроля на проверку Комплекс ОРУ, СРУ.</p>		
	Итоговое занятие (зачет)		
	Всего:	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины (тема «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема «Лыжная подготовка. Учебно-тренировочные занятия») осуществляется посредством сетевой формы реализации образовательной программы.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, опорные гимнастические снаряды /конь с ручками, козел/); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, коврики для занятий спортивной аэробикой, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Спортивная площадка для занятий: легкой атлетикой, баскетболом, бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем, гимнастикой.

Перекладина гимнастическая (турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный), зона для прыжков в длину с разбега, яма для приземления, место для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, сектор для толкания ядра, упор для ног для толкания ядра, ядра, указатели дальности толкания ядра и метания гранаты на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, штандарты «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, свистки.

Тренажерный зал (универсально укомплектованный);

Инвентарная комната с комплектами лыж и коньков;

Специализированные спортивные залы (зал спортивных игр и гимнастики, единоборств);

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2014

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 66 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика: Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Спортивные игры: Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Лыжная подготовка: Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка практических заданий по работе с информацией (конспектирование и др.), – оценка домашних заданий проблемного характера, – оценка ведение дневника самонаблюдения.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.