

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Технический профиль

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

2022 г.

Одобрено  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании примерной программы и Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (базовая подготовка)

Разработчики:

Автор: Шигильдеева Ж.Д., преподаватель ГБПОУ НТЖТ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог** входящей в состав укрупнённой группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта, по направлению подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по профессиям рабочих: 15859 Оператор по обслуживанию и ремонту вагонов и контейнеров, 16269 Осмотрщик вагонов, 16275 Осмотрщик-ремонтник вагонов, 16783 Поездной электромеханик, 16856 Помощник машиниста дизельпоезда, 16878 Помощник машиниста тепловоза, 16885 Помощник машиниста электровоза, 16887 Помощник машиниста электропоезда, 17334 Проводник пассажирского вагона, 18507 Слесарь по осмотру и ремонту локомотивов на пунктах технического обслуживания, 18540 Слесарь по ремонту подвижного состава при наличии среднего (полного) общего образования. 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.

### 1.5. Перечень формируемых 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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	158
контрольные работы	10
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>	-
<p>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).</p> <p>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.</p>	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 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала <sup>1</sup>	63	
	1. 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
	<b>Практические занятия</b> 1. 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*. 2. 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»* 3. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери – флоп»* 4. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. 5. Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	25	
	<b>Контрольные работы</b> 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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 движений; 9. Кроссовая подготовка; 10. Кросс по пересечённой местности; 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); 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); 13. Прыжки через скакалку. (Различные виды прыжков, вращая скакалку вперёд и назад);	34		

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

	14. Махи ногами вперёд – вверх (С упором и без); 15. Выпрыгивания из полного приседа вверх; 16. Сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (широкий и узкий упор, локти врозь и локти прижаты к туловищу); 17. Имитация толкания ядра с поворотом;		
<b>Тема 2.2.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50</b>	
	1. Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.		2
	<b>Практические занятия</b> 1. 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. 2. Освоение техники полуконькового и конькового хода. 3. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами 4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	25	
	<b>Контрольные работы</b> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. 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. 2. Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой» и «Правила подборки лыж и палочек, техника применения лыжных мазей». Комплекс упражнений лыжника гонщика; 3. Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях» «Правила лыжной экипировки» Комплекс упражнений лыжника гонщика; 4. Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Комплекс упражнений лыжника гонщика; 5. Составить конспект по подготовке к лыжным гонкам (подборка лыж, смазка по погоде). Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы. Комплекс упражнений лыжника гонщика; 6. Составить конспект по предупреждению обморожения и оказанию 1 помощи. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы. Комплекс упражнений лыжника гонщика; 7. 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; 8. 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;	23		

	<p>9. Ходьба на лыжах 5 км. (дев.), 8 км. (юноши), для подготовки к сдаче контрольных нормативов. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>10. Совершенствование классических ходов во время лыжной прогулки. Комплекс специальных упражнений;</p> <p>11. Совершенствование конькового и полуконькового ходов во время лыжной прогулки. Комплекс специальных упражнений лыжника гонщика;</p> <p>12. Зимний кросс. Разминка. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>13. Лыжная прогулка 3000 м. – 5000 м. (ориентируясь на погодные условия). Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>14. Составить конспект о методах и формах закаливания. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>15. Выполнения процедур закаливания и комплекса утренней гигиенической гимнастики (обливание холодной водой, обтирания, полоскания горла);</p> <p>16. Дыхательная гимнастика (комплекс 10-12 упражнений);</p> <p>17. Самоконтроль, подготовка дневника самоконтроля на проверку преподавателю физической культуры. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</p> <p>18. Лыжная прогулка с использованием подъёмов и спусков. Комплекс упражнений лыжника гонщика.</p>		
Тема 2.3. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>46</b>	
	1. 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.		2
	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) 2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 3. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника 4. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). 5. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 6. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	23	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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. 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;	23		



	<p>10. Подтягивание в висе на перекладине (хватом сверху) юноши, девушки с опорой ногами;</p> <p>11. Прыжки через скакалку на месте для развития выносливости;</p> <p>12. Прыжки через скакалку в движении (ходьба, бег вперёд) на выносливость;</p> <p>13. Имитация бросков мяча в кольцо разными способами (на месте, в движении);</p> <p>14. Имитация дриблинга;</p> <p>15. Выполнение упражнения: Упор присев, упор лёжа - на скорость и качество;</p> <p>16. Дыхательная гимнастика и упражнения для глаз;</p> <p>17. Прыжки на месте вверх высоко поднимая бедра.</p>		
Тема 2.4. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	57	2
	1. 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.		
	<b>Практические занятия</b>	35	
	<p>1. 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, перекаат).</p> <p>2. 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).</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)</p> <p>5. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.</p> <p>6. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).</p> <p>7. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	22	
	<p>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».</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>1. Составить конспект по технике безопасности при занятиях волейболом. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (подъём туловища из исходного положения лёжа на спине);</p> <p>2. Составить конспект по оказанию I 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.);</p> <p>3. Составить конспект по правилам игры и судейства волейбола. Прыжки вверх, согнув ноги к груди, руки вперёд;</p> <p>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;</p> <p>5. Составить конспект по официальным правилам игры и судейства волейбола. Подтягивание в висе на перекладине, направляя голову вперёд за пределы перекладины хватом сверху;</p> <p>6. Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры;</p> <p>7. Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры;</p> <p>8. Прыжки на месте вперёд, назад, влево, вправо по 10-12 прыжков в каждую сторону;</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>9. Имитация нападающего удара;</li> <li>10. Прыжки через предмет высотой 30-40 см. и 20-30 см шириной (скамейка, степ платформа и др.);</li> <li>11. Круговые вращения прямых рук вперёд;</li> <li>12. Имитация приёма мяча с падением, выполняя группировку;</li> <li>13. Упражнения с гантелями .</li> <li>14. Дыхательная гимнастика;</li> <li>15. Совершенствование комплекса упражнений на координацию и ловкость;</li> <li>16. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на опоре высотой 30-40 см.;</li> <li>17. Упражнения на осанку.</li> </ul>		
<b>Тема 2.5.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>58</b>	
	1. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.		2
	<b>Практические занятия</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</li> <li>2. 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*.</li> <li>3. Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки).</li> <li>4. Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря, снарядов и гимнастического оборудования.</li> <li>5. 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.</li> </ul>	32	
	<b>Контрольные работы</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упор - присев, упор – лежа, встать из и.п. О.с. за 60 сек.,</li> <li>2. Поднимание-опускание туловища из и.п. лёжа на спине за 60 сек</li> <li>3. Подтягивание в висе с упором ног (девушки), подтягивание в висе (юноши).</li> </ul>	3	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами. <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комбинаций упражнений с предметами (на усмотрение занимающегося).</li> <li>2. Составить конспект по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс производственной гимнастики;</li> <li>3. Составить конспект по оказанию 1 помощи в случае травмирования. Комплекс утренней гимнастики;</li> <li>4. Составить конспект утренней гимнастики в количестве 10-12 упражнений и выполнить его практически;</li> <li>5. Выполнить утреннюю гимнастику. Разминка для растяжки мышц и разработки суставов;</li> <li>6. Дыхательная гимнастика. Растяжка. Гимнастические упражнения: полушпагат, шпагат, мост;</li> <li>7. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой;</li> <li>8. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой;</li> <li>9. Составление комплекса упражнений для коррекции осанки, практическое выполнение комплекса;</li> <li>10. Составление комплекса упражнений для коррекции зрения, практическое выполнение;</li> <li>11. Совершенствование и практическое выполнение комплекса упражнений с мячом и обручем;</li> <li>12. Кувырки вперёд, назад. Комплекс упражнений на координацию (с фитболом, г/полусферой);</li> <li>13. Упражнения на развитие гибкости (наклоны, «лягушка», перекаты и другие);</li> <li>14. Совершенствование стоек: на лопатках, на одном колене (полушпагат), на одной ноге;</li> </ul>	23		

	15. Упражнения с гантелями или бодибаром (от 1 до 4 кг); 16. Упражнения на растяжку мышц и разработку суставов. Силовой комплекс с мед. боллом (1,5 - 2 кг); 17. Подготовка дневника самоконтроля на проверку. Комплекс производственной гимнастики.		
<b>Тема 6.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>62</b>	2
	1. 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. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	18	
	<b>Контрольные работы</b> 1. Выполнение упражнений и теста по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности/профессии.	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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. 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 вперед 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, напильвание 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 тяжелоатлета. Совершенствование толкания ядра с поворотом на дальность;	43		

	<p>17. Комплекс упражнений со степ платформой. Шаговые движения, упражнения на развитие силы, координации (высота степа 30 - 40 см.);</p> <p>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.);</p> <p>19. Комплекс упражнений с использованием фитбола и полусферы;</p> <p>20. Круговая тренировка на развитие силовой выносливости;</p> <p>21. Круговая тренировка на развитие общей и скоростной выносливости. Фартлек 500 м.;</p> <p>22. Комплекс упражнений с использованием гирь (16, 24 и 32 кг);</p> <p>23. Упражнения с тренажёрами для развития силы основных групп мышц;</p> <p>24. Упражнения в парах на растяжку мышц или с использованием эспандеров;</p> <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>		
<b>Итоговое занятие (дифференцированный зачет)</b>			
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Реализация учебной дисциплины (тема «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка», Тема «Лыжная подготовка. Учебно-тренировочные занятия) осуществляется посредством сетевой формы реализации образовательной программы.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные, теннисные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири (16, 24, 32 кг.), утяжелители, резина (эспандер), штанги с комплектом различных отягощений, бодибары (2 кг., 4 кг.), тренажёрный комплекс;
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, полусферы, скакалки гимнастические, гимнастические коврики, фитболы, гимнастические палки, эспандеры, гантели (от 0,3 кг. до 2 кг.);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков, метаний и толканий;
- секундомеры, ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка, стартовые флажки;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, рупор, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений, планшеты для протоколов;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень 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. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2013.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.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><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p><b>Спортивные игры.</b> 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><b>Лыжная подготовка.</b> 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><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка практических заданий по работе с информацией (конспектирование и др.).</li> </ul>

**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.