

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

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
\_\_\_\_\_ В. И. Односторонцев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Технический профиль

23.01.10. Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

2023 г.

Одобрено  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:  
-федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;  
- на основе примерной программы «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Разработчики:

Автор: Купо Г.В., преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ  
НТЖТ

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>8</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>21</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>24</b>         |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих служащих 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

- целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
  - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
  - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
  - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
  - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
  - готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |           |
|--|-----------|
| Максимальной учебной нагрузки обучающегося | 256 часов |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка   | 171 часов |
| Самостоятельная работа                     | 85 часа   |

#### **1.5. Перечень формируемых компетенций**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 256                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | 171                |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия  | 168                |
| контрольные работы  | 6                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 85                 |
| в том числе:  |                    |
| 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).<br>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. |                    |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта</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                |
| <p><b>Введение.</b><br/><b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p> <p><b>Тема 1</b><br/><b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> | 1           |                  |
| <p><b>Тема 2</b><br/><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>   | 1           |                  |



|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  |   |  |
| <b>Тема 3.<br/>Самоконтроль, его<br/>основные методы,<br/>показатели и критерии</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1 |  |
|  | <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>   |   |  |
| <b>Тема 4<br/>Психофизиологические<br/>основы учебного и<br/>производственного<br/>труда. Средства физической<br/>культуры в регулировании<br/>работоспособности</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1 |  |
|  | <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно - эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> |   |  |
| <b>Тема 5<br/>Физическая культура в<br/>профессиональной<br/>деятельности специалиста</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2 |  |
|  | <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым</p>  |   |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p>профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>   |  |  |
| <p align="center"><b>Тема 6</b><br/><b>Учебно – методические занятия</b></p> | <p><b>Содержание учебно-методических занятий по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</li> <li>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</li> <li>9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</li> </ol> |  |  |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение контролю пульсометрии в процессе занятий физической культурой и спортом. Замер пульса в покое, в движении. Определение физической работоспособности по тесту Руфье Диксона, восстановления по тесту Пробы Робмерга.</li> <li>2. Обучение релаксирующему комплексу массажа (Приёмам: поглаживание, разминание, выжимание, ударным приёмам и т.д.). Обучение навыкам самомассажа и взаимомассажа.</li> <li>3. Обучение комплексу упражнений для коррекции зрения.</li> <li>4. Обучение методике составления комплексов различной гимнастики. Выполнение комплекса производственной гимнастики.</li> <li>5. Оценка физической подготовленности по Р. Симеку.</li> <li>6. Составление дневника наблюдений с записью тестов по определению состояния здоровья и общефизической подготовки, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, реакции, ловкости, гибкости, координации и т.п.</li> </ol> | 8  |   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведение дневника наблюдения.</li> <li>2. Контроль работоспособности, пульсометрии, антропометрических данных, физического развития.</li> <li>3. Тестирование для оценки физической подготовленности.</li> <li>4. Составление комплекса гигиенической гимнастики и выполнение.</li> <li>5. Составление комплекса производственной гимнастики и выполнение.</li> <li>6. Составление индивидуальной оздоровительной программы двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</li> </ol>  |    |   |
| <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b><br/><b>Тема 7</b><br/><b>Легкая атлетика.</b><br/><b>Кроссовая подготовка</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала <sup>1</sup></b></p>  | 37 | 2 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</li> </ol>   |    |   |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. высокий и низкий старт, стартовый разгон</li> </ol>  |    |   |

|   |   |    |  |
|---|---|----|--|
|   | <p>2. финиширование</p> <p>3. бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),</p> <p>4. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>5. прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>6. метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);</p> <p>7. толкание ядра</p>  |    |  |
|   | <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>1. Бег 100 м с учетом времени</p> <p>2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)</p> <p>3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши)</p> <p>4. Прыжок в длину с места</p>  | 2  |  |
|   | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Кросс или бег на тренажёре беговая дорожка;</p> <p>2. Упражнение: упор - присев, упор лежа ;</p> <p>3. Махи ногами: согнутыми, прямой;</p> <p>4. Прыжки через скакалку;</p> <p>5. Выпрыгивание из приседа вверх;</p> <p>6. Прыжки с места: вперёд, спиной вперёд, влево, вправо, на 360 градусов – кругом;</p> <p>7. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Метание камешков. Имитация техники метания и толкания;</p> <p>8. Совершенствование низкого и высокого старта. Имитация движений;</p> <p>9. Кроссовая подготовка;</p> <p>10. Кросс по непересечённой местности;</p> <p>11. Бег на месте высоко поднимая бедро.</p>  | 8  |  |
| <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b><br/><b>Тема 8</b><br/><b>Лыжная подготовка</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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.</p> | 2  |  |
|   |   | 15 |  |

|  |  |    |   |
|--|--|----|---|
|  | <p>2. Освоение техники полуконькового и конькового хода.</p> <p>3. Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами</p> <p>4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>  |    |   |
|  | <p><b>Контрольная работа</b><br/>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>  | 2  |   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой»;</li> <li>2. Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях»;</li> <li>3. Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий;</li> <li>4. Составить конспект по подготовке к лыжным гонкам (подборка лыж, смазка по погоде). Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы;</li> <li>5. Составить конспект по предупреждению обморожения и оказанию 1 помощи. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы;</li> <li>6. Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах, случающихся при занятиях лыжным спортом. Ходьба на лыжах классическим ходом, закрепляя изученные лыжные ходы;</li> <li>7. Составить конспект по правилам соревнований и судейства соревнований по лыжным гонкам. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные лыжные ходы</li> <li>8. Ходьба на лыжах 5 км. (дев.), 8 км. (юноши), для подготовки к сдаче контрольных нормативов;</li> <li>9. Совершенствование классических ходов во время лыжной прогулки;</li> <li>10. Совершенствование конькового и полуконькового ходов во время лыжной прогулки.</li> </ol> | 10 |   |
| <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b><br/><b>Тема 9</b><br/><b>Гимнастика</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.<br/>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> </ol>  |    | 2 |

|  |  |    |   |
|--|--|----|---|
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения; упражнения в паре с партнером;</li> <li>2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами;</li> <li>3. Упражнения с мячом, обручем (девушки);</li> <li>4. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки;</li> <li>5. Упражнения для коррекции зрения;</li> <li>6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики;</li> </ol>   | 21 |   |
|  | <p><b>Контрольные работы</b></p> <p>Гимнастический комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утренней гимнастики;</li> <li>2. Производственной гимнастики;</li> <li>3. Релаксационной гимнастики</li> </ol>   | 2  |   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.</li> <li>2. Составить конспект по технике безопасности при занятиях гимнастикой;</li> <li>3. Составить конспект по оказанию 1 помощи в случае травмирования;</li> <li>4. Составить конспект по утренней гимнастике и выполнить его практически;</li> <li>5. Выполнить утреннюю гимнастику в течение 15 мин.</li> <li>6. Дыхательная гимнастика;</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 комплекса упражнений с мячом или обручем;</li> <li>12. Кувырки вперед, назад, перекат боком;</li> <li>13. Упражнения на развитие гибкости (наклоны, «лягушка», перекаты и другие).</li> </ol> | 13 |   |
| <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b><br/> <b>Тема 10</b><br/> <b>Спортивные игры:</b><br/> <b>Тема 10.1</b><br/> <b>Волейбол</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.</p>   |    | 2 |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>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</p>  |    |   |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | <p>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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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, перекат).</li> <li>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).</li> <li>3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</li> <li>4. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)</li> <li>5. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий впадении и защите.</li> <li>6. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).</li> <li>7. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</li> </ol> | 18 |   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить конспект по технике безопасности при занятиях волейболом. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (подъем туловища из исходного положения лёжа на спине);</li> <li>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.);</li> <li>3. Составить конспект по правилам игры и судейства волейбола. Прыжки вверх, согнув ноги к груди, руки вперед;</li> <li>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;</li> <li>5. Составить конспект по официальным правилам игры и судейства волейбола. Подтягивание в висе на перекладине, направляя голову вперед за пределы перекладины хватом сверху;</li> <li>6. Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры;</li> <li>7. Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры;</li> <li>8. Прыжки на месте вперед, назад, влево, вправо в каждую сторону;</li> <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> </ol>   | 10 |   |
|  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>   |    |   |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</li> </ol>  |    | 2 |

|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
| <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b><br/><b>Тема 10.2</b><br/><b>Баскетбол</b></p>   | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)</li> <li>2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</li> <li>3. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника</li> <li>4. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</li> <li>5. Игра по упрощенным правилам баскетбола.</li> <li>6. Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)</li> </ol>  | 17 |   |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составить конспект по технике безопасности при занятиях баскетболом. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимания)</li> <li>2. Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах во время занятий баскетболом:</li> <li>3. Составить схему баскетбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание). Подтягивание в висе на перекладине, хватом сверху</li> <li>4. Составить конспект по официальным правилам игры и судейства баскетбола. Подтягивание в висе на перекладине, хватом снизу</li> <li>5. Составить конспект по упрощённым правилам игры и судейства баскетбола. Подтягивание в висе на перекладине с «выходом силой» Самостоятельные игры в баскетбол или стритбол, совершенствуя изученные правила и приёмы игры;</li> <li>6. Самостоятельная игра по правилам баскетбола с использованием судейства (учебное судейство);</li> <li>7. Стритбол по упрощенным правилам баскетбола;</li> <li>8. Приседания на одной ноге «Пистолет» (без опоры) с опорой</li> <li>9. Подтягивание в висе на перекладине (хватом сверху юноши, девушки с опорой ногами</li> <li>10. Прыжки через скакалку на месте для развития выносливости</li> </ol> | 10 |   |
| <p><b>Учебно-тренировочные занятия</b><br/><b>Тема 11</b><br/><b>Ритмическая гимнастика</b></p>  | <p><b>Содержание учебного материала</b></p>   | 12 |   |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</li> </ol>  |    | 2 |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов ритмической гимнастики<br/>Формирование осанки, гибкости, чувства ритма, музыкальной эрудиции</li> <li>2. Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов ритмической гимнастики.</li> </ol>  |    |   |
| <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс ритмической гимнастики. Серия 1 из 10 упражнений;</li> </ol> |   |    |   |



|  |   |    |   |
|--|---|----|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Комплекс ритмической гимнастики. Серия 2 из 44 упражнений;</li> <li>3. Комплекс ритмической гимнастики. Серия 3 из 7 упражнений;</li> <li>4. Комплекс ритмической гимнастики. Серия 4 из 9 упражнений;</li> <li>5. Комплекс ритмической гимнастики. Серия 5 из 13 упражнений;</li> <li>6. Комплекс ритмической гимнастики. Серия 6 из 10 упражнений;</li> <li>7. Комплекс ритмической гимнастики для юношей и девушек в парах. Серия 1 из 10 упражнений;</li> <li>8. Комплекс ритмической гимнастики для юношей и девушек в парах. Серия 2 из 13 упражнений.</li> </ol>   | 8  |   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b><br><b>Тема 12</b><br><b>Атлетическая гимнастика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 12 |   |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</li> </ol>  |    | 2 |
|  | <b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочные упражнения. Разминку шейных мышц, плечевого пояса, мышц груди и спины, торса, нижней области спины, ног, тазового пояса, голеностопного сустава, икроножных мышц.</li> <li>2. Упражнения с отягощением.</li> <li>3. Тренировочные программы уровневые (первый и второй уровни). Упражнения в положении стоя, лёжа, сидя: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Нижняя часть тела;</li> <li>б) Мышцы спины;</li> <li>в) Мышцы груди;</li> <li>г) Мышцы брюшного пресса;</li> <li>д) Упражнения на растягивание.</li> </ol> </li> <li>4. Формирование профессионально значимых физических качеств посредством программы атлетической гимнастики.</li> <li>5. Самостоятельное проведение студентом комплексов упражнений с отягощением.</li> </ol> |    |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение разминочных упражнений;</li> <li>1. Выполнение упражнений на мышцы брюшного пресса;</li> <li>2. Упражнения на развитие мышц груди, спины;</li> <li>3. Упражнения на развитие мышц нижней части тела;</li> <li>4. Успокаивающие упражнения на растягивание;</li> <li>5. Совершенствование комплекса упражнений с гантелями, на развитие силы;</li> </ol> | 8   |    |   |

|  |  |   |    |
|--|--|---|----|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>6. Контрольно – силовое упражнение в течение минуты на развитие силовой выносливости;</li> <li>7. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой на развитие прыгучести;</li> <li>8. Подтягивание в висе на перекладине разными хватами. Жимы. Упражнения на развитие бицепсов и трицепсов.</li> </ul>           |   |    |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b><br><b>Тема 13</b><br><b>Спортивная аэробика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |    |
|  | 1.   | <p>Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги, ушу — динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол</p> | 2  |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   | 12 |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование комплексов ритмической гимнастики. Формирование осанки, гибкости, чувства ритма, музыкальной эрудиции;</li> <li>2. Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости;</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов спортивной аэробики.</li> </ul> |   |    |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  | 8   |    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс спортивной аэробики «Кик-боксинг в стиле аэробики»;</li> <li>2. Комплекс спортивной аэробики «Степ-аэробика»;</li> <li>3. Комплекс спортивной аэробики с боди-баром;</li> <li>4. Комплекс спортивной аэробики с гимнастической палкой;</li> <li>5. Комплекс спортивной аэробики «Стрип-пластика»;</li> <li>6. Комплекс спортивной аэробики с фитболом;</li> <li>7. Комплекс спортивной аэробики со скакалкой;</li> <li>8. Комплекс спортивной аэробики с гантелями</li> </ul> |  |   |    |
| <b>Содержание учебного материала</b>   |  |   |    |

|  |   |   |    |               |
|--|---|---|----|---------------|
| <b>Тема 14</b><br><b>Профессионально</b><br><b>прикладная физическая</b><br><b>подготовка.</b> | 1.  | <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> |    | 2             |
|  | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>  |   | 16 |               |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление конспекта по самоконтролю, ведение дневника;</li> <li>2. Самоконтроль. Совершенствование определения пульса в покое и после нагрузки</li> <li>3. Совершенствование кувырков вперёд и назад, стоек на лопатках, на голове;</li> <li>4. Совершенствование акробатических и гимнастических элементов («мост», «полушпагат», «шпагат» - поперечный, продольный на развитие гибкости;</li> <li>5. Кроссовая подготовка на развитие общей и скоростной выносливости;</li> <li>6. Совершенствование комплекса упражнений с гантелями, на развитие силы;</li> <li>7. Контрольно – силовое упражнение в течение минуты на развитие силовой выносливости;</li> <li>8. Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой на развитие прыгучести;</li> <li>9. Совершенствование комплекса упражнений на развитие координации движений</li> </ol> |   | 7  |               |
|  | <b>Итоговое занятие в форме дифференцированного зачета</b>  |   |    | <b>Всего:</b> |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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», 2018

#### **Дополнительные источники:**

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 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.

| Содержание обучения  | Результаты обучения<br>(на уровне учебных действий)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|--|---|---|
| <b>Теоретическая часть</b>   |   |   |
| <p>Ведение. Физическая культура в и общекультурной профессиональной подготовке студентов СПО.</p>                                      | <p>Знание современного состояния физической культуры и спорта; умение обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; -знание оздоровительной системы физического воспитания; -владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>           | <p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),<br/>– домашние задания проблемного характера,<br/>– ведение дневника самонаблюдения</p> |
| <p>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>  | <p>Мотивация и стремление к самостоятельным занятиям; знание формы и содержание физических упражнений; умение организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиену.</p>                    | <p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),<br/>– домашние задания проблемного характера,<br/>– ведение дневника самонаблюдения</p> |
| <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>   | <p>Использование и оценивание показателя функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; внесение коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>  | <p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),<br/>– домашние задания проблемного характера,<br/>– ведение дневника самонаблюдения</p> |
| <p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> | <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического</p> | <p>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),<br/>– домашние задания проблемного характера,<br/>– ведение дневника самонаблюдения</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | утомления; овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; применение аутотренинга для повышения работоспособности.   |   |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.   | – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),<br>– домашние задания проблемного характера,<br>– ведение дневника самонаблюдения  |
| <b>Практическая часть</b>                                       |  |   |
| Учебно-методические занятия                                     | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье; освоение метода профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи; знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; знание метода здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; умение составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. | – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;<br>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br>– тестирование в контрольных точках |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                             |  |   |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.                          | Освоение техники беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег  | оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту;   |

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
|                   | <p>100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4400 м;<br/> бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);<br/> умение выполнять технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги»;<br/> прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;<br/> метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);<br/> толкание ядра.<br/> Сдача контрольных нормативов</p>   | метаний снарядов.  |
| Лыжная подготовка | <p>Овладение техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные; преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдача на оценку технику лыжных ходов; разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.; прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).<br/> Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом; умение оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p> | оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов     |
| Гимнастика        | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнения 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), упражнения для коррекции зрения; выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики</p>  | оценка выполнения комплекса вводной гимнастики, производственной гимнастики  |
| Спортивные игры   | <p>Освоение основных игровых элементов; знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта; развитие координационные</p>   | оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) |



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развитие личностно-коммуникативные качества: совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развитие волевых качеств, инициативность, самостоятельность. умение выполнять технику игровых элементов на оценку; участие в соревнованиях по избранному виду спорта; освоение техники самоконтроля при занятиях. Умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p> | <p>оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>оценка выполнения обучающимся функций судьи</p> |
| Ритмическая гимнастика                           | <p>Знание средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья; освоение техники безопасности занятий.</p>  | оценка техники выполнения ритмической гимнастики   |
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах    | <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики гимнастики; осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья; знание средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой; заполнение дневника самоконтроля.</p>  | оценка техники выполнения атлетической гимнастики; ведение дневника самонаблюдения   |
| Спортивная аэробика                              | <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; участие в соревнованиях; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.); умение оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдение техники безопасности.</p>   | оценка выполнения спортивной аэробики  |
| Профессионально прикладная физическая подготовка | <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимые двигательные действия; Формирование профессионально значимых физических качеств; Проведение комплекса профессионально-прикладной</p>   | тесты по ШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий  |

|                                      |   |  |
|--------------------------------------|---|--|
|                                      | физической культуры в режиме дня специалиста.   |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта; участие в соревнованиях; умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдение техники безопасности. | – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),<br>– домашние задания проблемного характера,<br>– ведение дневника самонаблюдения |

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

| №<br>п/<br>п | Физич<br>еские<br>способ<br>ности | Контрольн<br>ое<br>упражнени<br>е (тест)   | Возр<br>аст,<br>лет | Оценка         |               |                   |                |               |               |
|--------------|-----------------------------------|--|---------------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|
|              |                                   |  |                     | Юноши          |               |                   | Девушки        |               |               |
|              |                                   |  |                     | 5              | 4             | 3                 | 5              | 4             | 3             |
| 1            | Скорос<br>тные                    | Бег<br>30 м (сек.)   | 16                  | 4,4 и<br>выше  | 5,1–4,8       | 5,2 и<br>ниже     | 4,8 и<br>выше  | 5,9–<br>5,3   | 6,1 и<br>ниже |
|              |                                   |  | 17                  | 4,3            | 5,0–4,7       | 5,2               | 4,8            | 5,9–<br>5,3   | 6,1           |
| 2            | Коорди<br>национ<br>ные           | Челночный<br>бег<br>3×10 м<br>(сек.)   | 16                  | 7,3 и<br>выше  | 8,0–7,7       | 8,2 и<br>ниже     | 8,4 и<br>выше  | 9,3–<br>8,7   | 9,7 и<br>ниже |
|              |                                   |  | 17                  | 7,2            | 7,9–7,5       | 8,1               | 8,4            | 9,3–<br>8,7   | 9,6           |
| 3            | Скорос<br>тно-<br>силовы<br>е     | Прыжки в<br>длину с<br>места (см.)   | 16                  | 230 и<br>выше  | 195–210       | 180 и<br>ниже     | 210 и<br>выше  | 170–<br>190   | 160 и<br>ниже |
|              |                                   |  | 17                  | 240            | 205–220       | 190               | 210            | 170–<br>190   | 160           |
| 4            | Вынос<br>ливост<br>ь              | 6-<br>минутный<br>бег (м.)   | 16                  | 1500 и<br>выше | 1300–<br>1400 | 1100<br>и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050–<br>1200 | 900 и<br>ниже |
|              |                                   |  | 17                  | 1500           | 1300–<br>1400 | 1100              | 1300           | 1050–<br>1200 | 900           |
| 5            | Гибкос<br>ть                      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя (см.)   | 16                  | 15 и<br>выше   | 9–12          | 5 и<br>ниже       | 20 и<br>выше   | 12–14         | 7 и<br>ниже   |
|              |                                   |  | 17                  | 15             | 9–12          | 5                 | 20             | 12–14         | 7             |
| 6            | Силов<br>ые                       | Подтягиван<br>ие: на<br>высокой<br>перекладин<br>е из вися,<br>кол-во раз<br>(юноши),<br>на низкой<br>перекладин<br>е из вися<br>лежа,<br>количество<br>раз<br>(девушки) | 16                  | 11 и<br>выше   | 8–9           | 4 и<br>ниже       | 18 и<br>выше   | 13–15         | 6 и<br>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 2кг 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:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

## 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 3км. (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:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |