

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



«Утверждаю»
Директор ГБПОУ НТЖТ
В. И. Односторонцев
«15» июня 2021 год

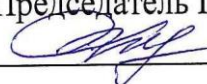
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Технический профиль

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

2021г.

Одобрено
Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 12
От «15» 06 2021г.
Председатель ПЦК


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

Разработчики:

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

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

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов.

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

самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Легкая атлетика | Содержание учебного материала ¹ | 66 | 2 |
| | 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. | | |
| | <p>1-32 Практические занятия</p> <p>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*.</p> <p>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.</p> <p>Освоение техники прыжка в длину с разбега способом: «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»* Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.</p> <p>Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*</p> | 32 | |
| <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <ol style="list-style-type: none"> Кросс по пересечённой местности или бег на тренажёре «беговая дорожка» (с регулировкой нагрузки); Упражнения: КСУ (с учётом времени); Упор - присев, упор – лёжа – встать (с учётом времени); Махи ногами вверх: согнутыми, прямыми (вперёд, назад, в стороны) по 16 махов каждой; Прыжки через скакалку (различные виды прыжков, чередуя с отдыхом для восстановления); Выпрыгивание из полного приседа вверх (И.п. в упоре. Прыжок вверх на расстоянии 15-20 см.); Прыжки с места: вперёд, спиной вперёд, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов – кругом (через левое и правое плечо); Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Метание камешков. Имитация техники метания и толкания. Совершенствование низкого и высокого старта. Пробегание отрезков 30 м. Имитация | 34 | | |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

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

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

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

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

Тренажерный зал (универсально укомплектованный);

Инвентарная комната с комплектами лыж и коньков;

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

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

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

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

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

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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

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

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

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