

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



«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
В. И. Односторонцев  
« 31 » августа 2020 год


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура

Технический профиль

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

2020 г.

Одобрено  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 12  
От «11» ноября 2020 г.  
Председатель ПЦК  


Программа учебной дисциплины разработана на основании примерной программы и Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Разработчики:

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования – 23.02.01

#### **Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

входящей в состав укрупнённой группы специальностей 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта, по направлению подготовки Инженерное дело, технологии и технические науки

Программа учебной дисциплины может быть использована в 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 Приемосдатчик 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 **2** часов;

самостоятельной работы обучающегося **334** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
обзорные и установочные занятия	2
практические занятия	-
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>334</b>
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.	334
Контрольная работа 1 <i>Итоговая аттестация в форме 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
Тема 1.1. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> <sup>1</sup>	2	2
	1. Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Техника и тактика эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту с разбега. Техника метания гранаты и толкания ядра.		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кросс по пересечённой местности или бег на тренажёре «беговая дорожка» (с регулировкой нагрузки);</li> <li>- Упражнения: КСУ (с учётом времени); Упор - присев, упор – лёжа – встать (с учётом времени);</li> <li>- Махи ногами вверх: согнутыми, прямыми (вперёд, назад, в стороны) по 16 махов каждой;</li> <li>- Прыжки через скакалку (различные виды прыжков, чередуя с отдыхом для восстановления);</li> <li>- Выпрыгивание из полного приседа вверх (И.п. в упоре. Прыжок вверх на расстоянии 15-20 см.);</li> <li>- Прыжки с места: вперёд, спиной вперёд, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов – кругом (через левое и правое плечо);</li> <li>- Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Метание камешков. Имитация техники метания и толкания.</li> <li>- Совершенствование низкого и высокого старта. Пробегание отрезков 30 м. Имитация движений;</li> <li>- Кроссовая подготовка;</li> <li>- Кросс по пересечённой местности;</li> <li>- Бег до 1000 м, комплекс СРУ (лёгкоатлетических упражнений) на месте и в движении: высоко поднимая бедро, с захлестом голени назад, «колесообразный бег» и другие);</li> <li>- Бег на стайерскую дистанцию. Комплекс СРУ легкоатлета. Упражнения на месте и в движении: высоко поднимая бедро, с захлестом голени назад, «колесообразный бег» и другие);</li> <li>- Прыжки через скакалку. (Различные виды прыжков, вращая скакалку вперёд и назад);</li> <li>- Махи ногами вперёд – вверх (С упором и без);</li> <li>- Выпрыгивания из полного приседа вверх;</li> <li>- Сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (широкий и узкий упор, локти врозь и локти прижаты к туловищу);</li> </ul> <p>Имитация толкания ядра с поворотом;</p>	94	
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление конспекта по темам: «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой», «Первая</li> </ul>	53		

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

	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой» и «Правила подборки лыж и палочек, техника применения лыжных мазей». Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях» «Правила лыжной экипировки» Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Составить конспект по подготовке к лыжным гонкам (подборка лыж, смазка по погоде). Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Составить конспект по предупреждению обморожения и оказанию 1 помощи. Ходьба на лыжах, закрепляя изученные л/ходы. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- Ходьба на лыжах 5 км. (дев.), 8 км. (юноши), для подготовки к сдаче контрольных нормативов. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Совершенствование классических ходов во время лыжной прогулки. Комплекс специальных упражнений;</li> <li>- Совершенствование конькового и полуконькового ходов во время лыжной прогулки. Комплекс специальных упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Зимний кросс. Разминка. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Лыжная прогулка 3000 м. – 5000 м. (ориентируясь на погодные условия). Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Составить конспект о методах и формах закаливания. Комплекс упражнений лыжника гонщика;</li> <li>- Выполнения процедур закаливания и комплекса утренней гигиенической гимнастики (обливание холодной водой, обтирания, полоскания горла);</li> <li>- Дыхательная гимнастика (комплекс 10-12 упражнений);</li> <li>- Самоконтроль, подготовка дневника самоконтроля на проверку преподавателю физической</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>культуры Комплекс упражнений лыжника гонщика; - Лыжная прогулка с использованием подъёмов и спусков. Комплекс упражнений лыжника гонщика.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Составить конспект по технике безопасности при занятиях баскетболом. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (отжимания);</li> <li>- Составить конспект по оказанию 1 помощи при травмах во время занятий баскетболом:</li> <li>- Составить схему баскетбольной площадки (макет, чертёж, рисунок и другое творчески выполненное задание). Подтягивание в висе на перекладине, хватом сверху;</li> <li>- Составить конспект по официальным правилам игры и судейства баскетбола. Подтягивание в висе на перекладине, хватом снизу;</li> <li>- Составить конспект по упрощённым правилам игры и судейства баскетбола. Подтягивание в висе на перекладине с «выходом силой»;</li> <li>- Самостоятельные игры в баскетбол или стритбол, совершенствуя изученные правила и приёмы игры;</li> <li>- Самостоятельная игра по правилам баскетбола с использованием судейства (учебное судейство);</li> <li>- Стритбол по упрощённым правилам баскетбола;</li> <li>- Приседания на одной ноге «Пистолет» (без опоры) с опорой;</li> <li>- Подтягивание в висе на перекладине (хватом сверху) юноши, девушки с опорой ногами;</li> <li>- Прыжки через скакалку на месте для развития выносливости;</li> <li>- Прыжки через скакалку в движении (ходьба, бег вперёд) на выносливость;</li> <li>- Имитация бросков мяча в кольцо разными способами (на месте, в движении);</li> <li>- Имитация дриблинга;</li> <li>- Выполнение упражнения: Упор присев, упор лёжа - на скорость и качество;</li> <li>- Дыхательная гимнастика и упражнения для глаз;</li> <li>- Прыжки на месте вверх высоко поднимая бедра.</li> </ul>	53	
<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Волейбол</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Составить конспект по технике безопасности при занятиях волейболом. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса (подъём туловища из исходного положения лёжа на спине);</li> <li>- 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> </ul>	35	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Составить конспект по правилам игры и судейства волейбола. Прыжки вверх, согнув ноги к груди, руки вперёд;</li> <li>- 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>- Составить конспект по официальным правилам игры и судейства волейбола. Подтягивание в висе на перекладине, направляя голову вперёд за пределы перекладины хватом сверху;</li> <li>- Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры;</li> <li>- Игра в волейбол, совершенствуя изученные приёмы и правила игры;</li> <li>- Прыжки на месте вперёд, назад, влево, вправо по 10-12 прыжков в каждую сторону;</li> <li>- Имитация нападающего удара;</li> <li>- Прыжки через предмет высотой 30-40 см. и 20-30 см шириной (скамейка, степ платформа и др.);</li> <li>- Круговые вращения прямых рук вперёд;</li> <li>- Имитация приёма мяча с падением, выполняя группировку;</li> <li>- Упражнения с гантелями .</li> <li>- Дыхательная гимнастика;</li> <li>- Совершенствование комплекса упражнений на координацию и ловкость;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на опоре высотой 30-40 см.;</li> <li>- Упражнения на осанку.</li> </ul>		
<p><b>Тема 2.5.</b> Гимнастика</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.</li> <li>- Выполнение комбинаций упражнений с предметами.</li> <li>- Выполнение комбинаций упражнений с предметами (на усмотрение занимающегося).</li> <li>- Составить конспект по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс производственной гимнастики;</li> <li>- Составить конспект по оказанию 1 помощи в случае травмирования. Комплекс утренней гимнастики;</li> <li>- Составить конспект утренней гимнастики в количестве 10-12 упражнений и выполнить его практически;</li> <li>- Выполнить утреннюю гимнастику. Разминка для растяжки мышц и разработки суставов;</li> <li>- Дыхательная гимнастика. Растяжка. Гимнастические упражнения: полушпагат, шпагат, мост;</li> <li>- Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой;</li> <li>- Совершенствование комплекса упражнений с гимнастической палкой;</li> <li>- Составление комплекса упражнений для коррекции осанки, практическое выполнение комплекса;</li> <li>- Составление комплекса упражнений для коррекции зрения, практическое выполнение;</li> </ul>	62	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование и практическое выполнение комплекса упражнений с мячом и обручем;</li> <li>- Кувырки вперёд, назад. Комплекс упражнений на координацию (с фитболом, г/полусферой);</li> <li>- Упражнения на развитие гибкости (наклоны, «лягушка», перекаты и другие);</li> <li>- Совершенствование стоек: на лопатках, на одном колене (полушпагат), на одной ноге;</li> <li>- Упражнения с гантелями или бодибаром (от 1 до 4 кг);</li> <li>- Упражнения на растяжку мышц и разработку суставов. Силовой комплекс с мед. боллом (1,5 - 2 кг);</li> <li>- Подготовка дневника самоконтроля на проверку. Комплекс производственной гимнастики.</li> </ul>		
<p><b>Тема 6.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Составление конспекта по самоконтролю, ведение дневника. Спец.комплекс физических упражнений;</li> <li>- Совершенствование определения пульса в покое и после нагрузки за 1 минуту. Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Комплекс ОРУ, СРУ. Совершенствование кувырков вперёд и назад на развитие координации движений;</li> <li>- Комплекс ОРУ, СРУ. Совершенствование стойки на лопатках, на голове (для юношей) на развитие координации и гибкости;</li> <li>- Совершенствование акробатических и гимнастических элементов («мост», «полушпагат», «шпагат» - поперечный, продольный на развитие гибкости). Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Круговая тренировка с использованием комплекса ОРУ, СРУ;</li> <li>- Комплекс силовой тренировки с использованием гантелей (2-4 кг.) и гири (16 кг.);</li> <li>- Круговая тренировка с чередованием спринтерского бега 60 м. и опорными прыжками через г/снаряд;</li> <li>- Комплекс ОРУ, СРУ для игровых видов спорта. Футбол (пробивание по воротам, напичивание мяча);</li> <li>- Комплекс ОРУ, СРУ для игровых видов спорта. Гандбол по упрощённым правилам игры с использованием мед бола до 2 кг.;</li> <li>- Комплекс силовой тренировки с использованием тренажёров.</li> <li>- Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц спины, ног, рук, живота;</li> <li>- Комплекс упражнений с грифом от штанги (10-20 кг), упражнения для мышц живота;</li> <li>- Комплекс упражнений со штангой (от 20% до 50% от собственного веса);</li> <li>- Кросс по пересечённой местности. Комплекс лёгкоатлетических упражнений;</li> <li>- Комплекс упражнений тяжёлоатлета. Совершенствование толкания ядра с поворотом на дальность;</li> <li>- Комплекс упражнений со степ платформой. Шаговые движения, упражнения на развитие силы, координации (высота степа 30 - 40 см.);</li> <li>- 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.);</li> <li>- Комплекс упражнений с использованием фитбола и полусферы;</li> </ul>	37	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Круговая тренировка на развитие силовой выносливости;</li> <li>- Круговая тренировка на развитие общей и скоростной выносливости. Фартлек 500 м.;</li> <li>- Комплекс упражнений с использованием гирь (16, 24 и 32 кг);</li> <li>- Упражнения с тренажёрами для развития силы основных групп мышц;</li> <li>- Упражнения в парах на растяжку мышц или с использованием эспандеров;</li> <li>- Кроссовая подготовка – 20-25 минут на развитие общей выносливости. Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Совершенствование комплекса упражнений с гантелями, на развитие силы. Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Контрольно – силовое упражнение в течение 1 минуты на развитие силовой выносливости Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Совершенствование комплекса упражнений со скакалкой на развитие прыгучести Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Совершенствование комплекса упражнений на развитие координации движения Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Подтягивание в висе на перекладине разными хватами 10-15 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с применением хлопка в ладоши 8 – 10 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Дыхательная гимнастика 10-15 минут;</li> <li>- Упражнения на коррекцию осанки 8 – 10 упражнений по 6-8 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Кроссовая подготовка до 30 минут;</li> <li>- Приседания на двух ногах с утяжелителем на спине или плечах 16-18 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Совершенствование комплекса упражнений для мышц брюшного пресса Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Присед на каждой ноге с опорой 20-25 раз и без опоры 5-7 раз Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Совершенствование комплекса упражнений на турнике Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>- Подготовка дневника самоконтроля на проверку Комплекс ОРУ, СРУ.</li> </ul>		
		<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

– баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные, теннисные мячи;

– щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

– сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;

– оборудование для силовых упражнений (гантели, гири (16, 24, 32 кг.), утяжелители, резина (эспандер), штанги с комплектом различных отягощений, бодибары (2 кг., 4 кг.), тренажёрный комплекс;

– оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, полусферы, скакалки гимнастические, гимнастические коврики, фитболы, гимнастические палки, эспандеры, гантели (от 0,3 кг. до 2 кг.);

– гимнастическая перекладина, шведская стенка, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков, метаний и толканий;

– секундомеры, ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка, стартовые флажки;

– оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

– лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;

– учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

– лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

– музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, рупор, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений, планшеты для протоколов;

– электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

## 1.2. Информационное

## обеспечение обучения

### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2010.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2010.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2010.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. Viktor Vilhelm – Студия Берг Саунд/ BERG SOUND, Кардиотренировка. Видео комплекс упражнений, 2010.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010.
8. Лотоненко А. [Физическая культура и здоровье](#) [Текст]: монография / [А.В. Лотоненко](#), [Г.Р. Гостев](#), [С.Р. Гостева](#), [О.А. Григорьев](#).- М.: «Еврошкола», 2009.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2009.
10. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2010.
11. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010.

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>
- 3.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

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

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

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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



## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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

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