

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

«Утверждаю»  
Директор ГБПОУ НТЖТ  
В. И. Односторонцев  
«14» марта 2020 год




**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Технический профиль

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

2020г.

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


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

Разработчики:

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

## 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	166
контрольные работы	2
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>	-
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
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> <sup>1</sup>	<b>66</b>	
	Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Техника и тактика эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту с разбега. Техника метания гранаты и толкания ядра.		2
	<b>1-32 Практические занятия</b> Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе. Освоение техники кроссового бега. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом: «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»* Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»* Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	32	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 1. Кросс по пересечённой местности или бег на тренажёре «беговая дорожка» (с регулировкой нагрузки); 2. Упражнения: КСУ (с учётом времени); Упор - присев, упор – лёжа – встать (с учётом времени); 3. Махи ногами вверх: согнутыми, прямыми (вперёд, назад, в стороны) по 16 махов каждой; 4. Прыжки через скакалку (различные виды прыжков, чередуя с отдыхом для восстановления); 5. Выпрыгивание из полного приседа вверх (И.п. в упоре. Прыжок вверх на расстоянии 15-20 см.); 6. Прыжки с места: вперёд, спиной вперёд, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов – кругом (через левое и правое плечо); 7. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Метание камешков. Имитация техники метания и толкания. 8. Совершенствование низкого и высокого старта. Пробегание отрезков 30 м. Имитация	34		

<sup>1</sup>Здесь 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><b>Тема 2.</b> Лыжная подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>49</b>	2
	<p>Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.</p>		
	<p><b>33-57 Практические занятия</b> 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><b>58 Контрольная работа</b> Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p>	1	
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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><b>Тема 3.</b> Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>47</b></p>	<p>2</p>



	<p><b>59-82 Практические занятия</b>  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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</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»;</li> <li>6. Самостоятельные игры в баскетбол или стритбол, совершенствуя изученные правила и приёмы игры;</li> <li>7. Самостоятельная игра по правилам баскетбола с использованием судейства (учебное судейство);</li> <li>8. Стритбол по упрощенным правилам баскетбола;</li> <li>9. Приседания на одной ноге «Пистолет» (без опоры) с опорой;</li> <li>10. Подтягивание в висе на перекладине (хватом сверху) юноши, девушки с опорой ногами;</li> <li>11. Прыжки через скакалку на месте для развития выносливости;</li> <li>12. Прыжки через скакалку в движении (ходьба, бег вперёд) на выносливость;</li> <li>13. Имитация бросков мяча в кольцо разными способами (на месте, в движении);</li> <li>14. Имитация дриблинга;</li> <li>15. Выполнение упражнения: Упор присев, упор лёжа - на скорость и качество;</li> <li>16. Дыхательная гимнастика и упражнения для глаз;</li> <li>17. Прыжки на месте вверх высоко поднимая бедра.</li> </ol>	23	
<p><b>Тема 4.</b> Волейбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>83-117 Практические занятия</b>          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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          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"> <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> </ol>	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><b>Тема 5.</b> Гимнастика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>55</b></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><b>118 – 149 Практические занятия</b></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><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></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><b>Тема 6.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></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><b>62</b></p>	<p>2</p>
	<p><b>150-167 Практические занятия</b></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><b>168 Контрольная работа</b></p> <p>Выполнение упражнений и теста по профессионально-прикладной подготовке с учетом</p>	<p>1</p>	

	<p>специфики специальности/профессии.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление конспекта по самоконтролю, ведение дневника. Спец.комплекс физических упражнений;</li> <li>2. Совершенствование определения пульса в покое и после нагрузки за 1 минуту. Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>3. Комплекс ОРУ, СРУ. Совершенствование кувырков вперёд и назад на развитие координации движений;</li> <li>4. Комплекс ОРУ, СРУ. Совершенствование стойки на лопатках, на голове (для юношей) на развитие координации и гибкости;</li> <li>5. Совершенствование акробатических и гимнастических элементов («мост», «полушпагат», «шпагат» - поперечный, продольный на развитие гибкости). Комплекс ОРУ, СРУ;</li> <li>6. Круговая тренировка с использованием комплекса ОРУ, СРУ;</li> <li>7. Комплекс силовой тренировки с использованием гантелей (2-4 кг.) и гири (16 кг);</li> <li>8. Круговая тренировка с чередованием спринтерского бега 60 м. и опорными прыжками через г/снаряд;</li> <li>9. Комплекс ОРУ, СРУ для игровых видов спорта. Футбол (пробивание по воротам, напынывание мяча);</li> <li>10. Комплекс ОРУ, СРУ для игровых видов спорта. Гандбол по упрощённым правилам игры с использованием мед бола до 2 кг.;</li> <li>11. Комплекс силовой тренировки с использованием тренажёров.</li> <li>12. Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц спины, ног, рук, живота;</li> <li>13. Комплекс упражнений с грифом от штанги (10-20 кг), упражнения для мышц живота;</li> <li>14. Комплекс упражнений со штангой (от 20% до 50% от собственного веса);</li> <li>15. Кросс по пересечённой местности. Комплекс лёгкоатлетических упражнений;</li> <li>16. Комплекс упражнений тяжёлоатлета. Совершенствование толкания ядра с поворотом на дальность;</li> <li>17. Комплекс упражнений со степ платформой. Шаговые движения, упражнения на развитие силы, координации (высота степа 30 - 40 см.);</li> <li>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.);</li> <li>19. Комплекс упражнений с использованием фитбола и полусферы;</li> <li>20. Круговая тренировка на развитие силовой выносливости;</li> <li>21. Круговая тренировка на развитие общей и скоростной выносливости. Фартлек 500 м.;</li> <li>22. Комплекс упражнений с использованием гирь (16, 24 и 32 кг);</li> <li>23. Упражнения с тренажёрами для развития силы основных групп мышц;</li> <li>24. Упражнения в парах на растяжку мышц или с использованием эспандеров;</li> </ol>	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>		
	<b>Итоговое занятие (зачет)</b>		
	<b>Всего:</b>	<b>336</b>	

### 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><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> <li>– оценка домашних заданий проблемного характера,</li> <li>– оценка ведение дневника самонаблюдения.</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.