

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ, И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИЯ
08.01.07 МАСТЕР ОБЩЕСТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ
08.01.25 МАСТЕР ОТДЕЛОЧНЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ И ДЕКОРАТИВНЫХ
РАБОТ

Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД
2019 Г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе примерной программы Федерального государственного автономного учреждения Федерального института развития образования (ФГАУ ФИРО) для специальности среднего профессионального образования на базе основного общего образования по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ; 08.01.07 Мастер общестроительных работ.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

Разработчик: Костина Наталья Вячеславовна, руководитель физического воспитания ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 5. ТАБЛИЦА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 25 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты 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.

В процессе изучения дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--|--|---|
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения |

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

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально

оздоровительных средств и методов двигательной активности;

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

• метапредметных:

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

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 171 |
| Самостоятельная работа | - |
| Объем образовательной программы | 171 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические работы | 163 |
| Самостоятельная работа обучающегося | - |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре; зачета в 2 семестре; зачета в 3 семестре; дифференцированного зачета в 4 семестре; | |

Примерные индивидуальных проектов

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. История возникновения волейбола | 13. Легкая атлетика: эстафета 4x100 |
| 2. История возникновения баскетбола | 14. Виды легкой атлетики |
| 3. История возникновения футбола | 15. Легкая атлетика: метание молота |
| 4. Древние олимпийские игры | 16. Легкая атлетика: толкание ядра |
| 5. Современные олимпийские игры | 17. Легкая атлетика: тройной прыжок |
| 6. Правила игры в волейбол | 18. Легкая атлетика: ходьба |
| 7. Правила игры в баскетбол | 19. Легкая атлетика: прыжки с шестом |
| 8. Правила игры в футбол | 20. Легкая атлетика: метание копья |
| 9. Легкая атлетика: спринт | 21. Зимние олимпийские игры |
| 10. Легкая атлетика: марафон | 22. Фристайл |
| 11. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега | 23. Биатлон |
| 12. Легкая атлетика: прыжки в высоту | 24. Гонка преследования на лыжах |
| | 25. Скелетон |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| <i>Наименование разделов и тем</i> | <i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)</i> | <i>Объем часов</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i> |
|---|---|--------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры | | 8 | ОК8 |
| Тема 1.1 Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности организма Здоровый образ жизни. Вредные привычки | 8 | ОК8 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 30 | |
| Тема 2.1 Бег с преодолением простейших препятствий | Практическое занятие Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности | 6 | ОК8 |
| Тема 2.2 | Практическое занятие | 8 | ОК8 |

| | | | |
|--|---|---|-----|
| Низкий старт и стартовый разгон | Низкий старт и стартовый разгон. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра. Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров | | |
| Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции | Практическое занятие Бег по прямой с различной скоростью. Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 10×10 м на зачетный результат. Спортивная игра. Бег на короткие и длинные дистанции. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки). | 8 | OK8 |
| Тема 2.4. Эстафетный бег | Практические занятия Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и | 8 | OK8 |

| | | | |
|---|--|----|-----|
| | «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени) | | |
| Раздел 3. Основы физической подготовки | | 26 | |
| Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок | Практическое занятие Основы регулировки величин физических нагрузок. Разминка. Основы регулировки величин физических нагрузок с помощью пульсометрии. Выполнение упражнений по совершенствованию и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей с измерением пульсометрии. Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки). | 6 | OK8 |
| Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков | Практическое занятие Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. | 6 | OK8 |
| Тема 3.3. Развитие качеств быстроты движений | Практическое занятие Развитие качеств быстроты движений, ловкости. Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту | 4 | OK8 |
| Тема 3.4. Развитие силы | Практическое занятие Развитие силы. Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Спортивная игра | 6 | OK8 |

| | | | |
|---|--|----|-----|
| Тема 3.5. Развитие выносливости | Практическое занятие Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка | 4 | OK8 |
| Раздел 4. Общая гимнастика | | 18 | |
| Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. | Практические занятия: | 6 | OK8 |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Основные способы страховки и самостраховки при занятиях гимнастикой. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки | | |
| Тема 4.2. Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики | Практические занятия: | 6 | OK8 |
| | Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха) | | |
| Тема 4.3. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки) | Практические занятия: | 6 | OK8 |
| | Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки). Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши)и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. | | |

| | | | |
|------------------------------|---|----|-----|
| | <p>Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки. Спортивная игра.</p> <p>Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)</p> <p>Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки) в целом</p> | | |
| Раздел 5. Спортивные игры | | 50 | |
| Тема 5.1. Волейбол | <p>Практические занятия</p> <p>Правила судейства соревнований в волейболе.</p> <p>Спортивные игры как способ физического развития. Разминка.</p> <p>Требование техники безопасности при игре в волейбол.</p> <p>Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи.</p> <p>Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил</p> <p>Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Разминка. Техника передачи мяча сверху.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении.</p> <p>Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</p> <p>Техника нападающего удара и блокирования.</p> <p>Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи).</p> <p>Совершенствование умения выполнять подачи мяча.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Контрольное занятие: волейбол.</p> <p>Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра</p> | 14 | OK8 |
| | | | |
| Тема 5.2. | Практические занятия | 14 | |

| | | | |
|-----------------|--|----|-----|
| Баскетбол | <p>Правила судейства соревнований в баскетболе.</p> <p>Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фола). Круговая тренировка с баскетбольными мячами.</p> <p>Обучающая двусторонняя игра</p> <p>Передача мяча разными способами.</p> <p>Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</p> <p>Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Совершенствование бросков мяча в кольцо.</p> <p>Бросок мяча в кольцо после ведения</p> <p>Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Контрольное занятие: баскетбол.</p> <p>Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам</p> | | OK8 |
| | | | |
| Тема 5.3 Футбол | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на уроке футбола.</p> <p>Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра</p> <p>Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча</p> <p>Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам</p> <p>Отработка техники ложных движений (финтов).</p> <p>Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам</p> <p>Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.</p> | 22 | OK8 |

| | | | |
|--|--|----|-----|
| | <p>Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.</p> <p>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</p> <p>Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.</p> <p>Контрольное занятие: футбол.</p> <p>Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.</p> | | |
| Раздел 6 Легкая атлетика: бег, прыжки, метание | | 24 | |
| Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега | <p>Практические занятия</p> <p>Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега.</p> <p>Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Упрощённые правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Комплекс специальных беговых упражнений (захлест голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки).</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Разминка легкоатлета.</p> <p>Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации.</p> <p>Спортивная игра</p> <p>Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег).</p> <p>Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра</p> | 8 | OK8 |
| Тема 6.2. Метания мяча | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на</p> | 8 | OK8 |

| | | | |
|---------------------------------------|---|-----|-----|
| | <p>дальность.</p> <p>Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра Совершенствование техники метания гранаты на дальность.</p> <p>Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность).</p> <p>Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания. Метание мяча в цель в соответствии с контрольными нормативами</p> | | |
| Тема 6.3 Эстафетный бег | <p>Практические занятия</p> <p>Правила судейства соревнований в эстафетном беге.</p> <p>Повторение правил соревнований и правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка.</p> <p>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».</p> <p>Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)</p> | 8 | OK8 |
| Зачет 1семестр | | 1 | |
| Зачет 2семестр | | 2 | |
| Зачет 3семестр | | 2 | |
| Дифференцированный зачет 4 семестр | | 2 | |
| Всего: | | 171 | |
| Практика: | | 163 | |
| Теория: | | 8 | |

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с места; тройной прыжок; метание мяча в цель.

Гимнастика.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Спортивные игры.

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, крестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол

Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Отработка техники ложных движений (финтов). Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Тактика игры в нападении, тактика игры в защите. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оснащается оборудованием:

- Рабочее место преподавателя;
- Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Оснащается оборудованием по видам спорта:

| | |
|-----------------|---|
| Легкая атлетика | Секундомер, рулетки, теннисные мячи, эстафетные палочки, конусы. |
| Гимнастика | Брусья, перекладина, мостики, маты, конь, козёл, гимнастическая стенка, обручи, скакалки. |
| Футбол | Футбольные мячи, свисток, ворота, набивные мячи. |
| Баскетбол | Баскетбольные мячи, свисток. |
| Волейбол | Волейбольные мячи, сетка, свисток. |

Оснащаются технические средства обучения:

- Персональный компьютер;
- Принтер;
- Музыкальный центр;
- Переносной мультимедиа – проектор, переносной экран.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия, 2017.

3.2.2. Электронные ресурсы:

Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва :КноРус, 2018. —181 с.—СПО.—ISBN978-5-406-05218-1ЭБС«BOOK.ru»

<https://www.book.ru/book/919382/view2/1>

3.2.3. Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|---|
| Умения: | | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения практической работы |
| Знания | | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения | Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма | Тестирование |

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

| № п/п | Физическ е способнос ти | Контрольное упражнение (тест) | Воз раст , лет | Оценка | | | | | |
|----------|----------------------------------|---|-------------------------|----------------|-----------|------------------------|----------------|-----------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростн ые | Бег 30 м, с | 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 | Координац ионные | Челночный бег 3×10 м, с | 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 | Вынослив ость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | | 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 | 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 основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3 000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 5. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 9. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 11. 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 профессий

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2 000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|------|--------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3х10 м (с) | 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 профессий

Приложение 4

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

5. ТАБЛИЦА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ОСВОЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Название темы | ОК 08 |
|--|-------|
| Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | + |
| Тема 2.1 Бег с преодолением простейших препятствий | + |
| Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон | + |
| Тема 2.4. Эстафетный бег | + |
| Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок | + |
| Тема 3.2. Развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков | + |
| Тема 3.3. Развитие качеств быстроты движений | + |
| Тема 3.4. Развитие силы | + |
| Тема 3.5. Развитие выносливости | + |
| Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и само страховки | + |
| Тема 4.2. Совершенствование комплексов гигиенической и производственной гимнастики | + |
| Тема 4.3. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки) | + |
| Тема 5.1. Волейбол | + |
| Тема 5.2. Баскетбол | + |
| Тема 5.3 Футбол | + |
| Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега | + |
| Тема 6.2. Метания гранаты | + |
| Тема 6.3. Эстафетный бег | + |