

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 13.03.2024 08:01:11
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение 9.3.6 к ППССЗ
специальности 08.02.10
Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
08.02.10 СТРОИТЕЛЬСТВО ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ, ПУТЬ И
ПУТЕВОЕ ХОЗЯЙСТВО
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ
ГОД НАЧАЛА ПОДГОТОВКИ 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО: 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительном и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, 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).

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов:

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины: Максимальной учебной нагрузки студентов 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 117 часов; самостоятельной работы обучающегося: 58 часов.

1.4.1 Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов; самостоятельной работы обучающегося - 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе | |
| лабораторные занятия | - |
| Теоретические занятия | 8 |
| практические занятия | 109 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося | 58 |
| в том числе | |
| внеаудиторная самостоятельная работа (выполнение упражнений ОФП, совершенствование техники бега, элементов техники игры в волейбол и баскетбол). | 58 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во II семестре | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура.

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практическая работа и самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Общетеоретические сведения | 12 | |
| Тема 1.1 Теоретическое занятие. Основы здорового образа жизни. История развития Олимпийского движения | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Основные понятия здорового образа жизни: здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка. Провести инструктаж по ТБ перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. История развития Олимпийского движения: основоположники, традиции, программа олимпиад | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Повторить инструкции по ТБ ИОТ-011, 016, 014, 056, 055, 015, доврачебную помощь при травмах, правила соревнований. Выполнить комплекс упражнений утренней гимнастики (зарядки) - ежедневно. Подготовить рефераты и доклады по теме ЗОЖ. | 1 | 3 |
| Тема 1.2 Теоретическое занятие. Физические способности человека и их развитие | Содержание учебного материала | 2 | 2 |
| | Основные понятия физических способностей человека и их развитие: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ ИОТ-013. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение по теме «Инструкции по ТБ ИОТ-013», «Доврачебная помощь при травмах и ушибах, правила соревнований» | 1 | 3 |
| Тема 1.3 Теоретическое занятие. Основы физической и спортивной подготовки | 1. Основы физической и спортивной подготовки: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, двигательные умения и навыки, объем и интенсивность занятий, разминка и вработка | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Составление конспекта по теме «Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка» | 1 | 3 |

| | | | |
|--|---|-----------|----------|
| Тема 1.4 Теоретическое занятие. Профессионально- прикладная физическая подготовка | 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Прикладные психофизиологические функции и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение по теме « Средства и методы профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям». | 1 | 3 |
| Раздел 2 | Легкая атлетика | 57 | |
| Тема 2.1. Практические занятия Спринтерский бег | Содержание учебного материала | | |
| | Техника спринтерского бега, варианты низкого старта. Техника эстафетного бега | 12 | 2 |

| | | | |
|--|--|-----------|----------|
| | Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Разучить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки. | 6 | 3 |
| Тема 2.2 Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | Техника бега на средние дистанции: низкий и высокий старт, стартовый разгон, финиширование Техника бега на длинные дистанции | 20 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Разучить и выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.. | 10 | 3 |
| Тема 2.3. Прыжки | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, толчок, полет, приземление | 6 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение прыжков в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки через препятствия на точность приземления, прыжки через скакалку | 3 | 3 |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| Раздел 3 | Спортивные игры | 60 | |
| Тема 3.1. Волейбол | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника игры в нападении: стойки, перемещения, техника владения мячом, передачи мяча, подачи мяча, атакующие удары. 2. Техника игры в защите: перемещения, прием, 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные, групповые, командные. 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 18 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение специальных упражнений по технике перемещения, для развития координационных способностей. Внеаудиторная самостоятельная работа по волейболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнить упражнения на совершенствование игровых действий, технических приемов в защите и нападении | 9 | 3 |
| Тема 3.2. Баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Техника игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, ловля мяча, передача мяча, дриблинг, броски 2. Техника игры в защите: стойки, перемещения, вырывание, выбивание, перехваты мяча, противодействия броскам. 3. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые действия, командные действия, 4. Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые, командные. 5. Организация и проведения соревнований. Правило соревнований и судейство. Выполнение контрольных нормативов. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений по технике владения мячом. Внеаудиторная самостоятельная работа по баскетболу, группах ОФП, в тренажерном зале. Выполнение упражнений по совершенствованию игровых действий, технических приемов в защите и нападении | 11 | 3 |
| Раздел 4 | Атлетическая гимнастика | 15 | |
| Тема 4.1. Элементы атлетической гимнастики | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Техника выполнения комбинированного варианта комплекса упражнений атлетической гимнастики. 2. Техника выполнения комплексов атлетической гимнастики: для развития силы и | 10 | 2 |

| | | | |
|---------------------------------------|---|------------|----------|
| (оздоровительное направление) | увеличения мышечной массы. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Составить и выполнить комплекс упражнений силовой гимнастики, упражнений для мышц брюшного пресса. Внеаудиторная самостоятельная работа в тренажерном зале. | 5 | 3 |
| Раздел 5 | Лыжная подготовка | 33 | |
| Тема 5.1 Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши). | 22 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах в свободное время. | 11 | 3 |
| | Всего: | 175 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины: Для реализации учебной дисциплины имеется:

Игровой зал:

табло электронное, щиты пластиковые баскетбольные, раздевалки

Гимнастический зал:

скамейки гимнастические, маты гимнастические, стенка гимнастическая

Теннисный зал:

столы теннисные, ракетки теннисные, шарики теннисные

Лыжный инвентарь:

лыжи пластиковые, палки лыжные, ботинки лыжные, мази лыжные

Тренажерный зал:

Тренажеры, штанга. Диски, гантели, гири, беговая дорожка, велотренажер

Игровой инвентарь:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные

Легкоатлетический инвентарь:

Секундомеры, рулетка, гранаты для метания

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

беговые дорожки, полоса препятствий,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2018. – 181 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-05218-1. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/919382>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва : КноРус, 2018. – 256 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06281-4. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.book.ru/book/926242>. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: <https://book.ru/book/931285>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания и компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|--|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. - выполнять приемы защиты и самообороны страховки и самостраховки. - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Владеть технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Владеть основными способами самоконтроля, индивидуальных | Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; |

| | | |
|---|---|---|
| <p>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья. - подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации. - участие в массовых спортивных мероприятиях. - активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни. - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | <p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пролегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе - начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p> |
|--|--|--|

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1 Пассивные

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;
- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности)

5.2 Активные и интерактивные

- работа в группах;
 - учебная дискуссия;
 - деловые и ролевые игры;
 - игровые упражнения;
 - творческие задания;
 - круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
 - решение проблемных задач;
 - анализ конкретных ситуаций;
 - метод модульного обучения;
 - практический эксперимент;
 - обучение с использованием компьютерных обучающих программ;
- (взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).*

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

| 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.Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 5.Отжимание на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 7.Челночный бег 3x10 (сек) 4x9 (сек) | 7,3 9,8 | 8,0 10,2 | 8,3 10,5 |
| 8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 9.Плавание 50 м (мин,сек) | 45 | 52 | б/вр |
| 10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9.5 | 7.5 | 6.5 |
| 11.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика - релаксационная гимнастика (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 (специальностей) профессионального образования

Приложения 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

| Тесты | Оценки 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.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6.Челночный бег 3х10 4х9 | 8.4 11.0 | 9.3 11.2 | 9.7 11.6 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы | 10.5 | 6.5 | 5.0 |
| 8.Плавание 50 м (мин.сек) | 1.00 | 1.20 | б/вр |
| 9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7.5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной физической подготовке разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложение 3

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|----|------------------------|--|-------------|-----------------|-----------|-----------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 | 4.4 и выше | 5.1 - 4.8 | 5.2 и ниже |
| | | | 17 | 4.3 | 5.0 – 4.7 | 5.2 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 (сек) | 16 | 7.3 и выше | 8.0 – 7.7 | 8.2 и ниже |
| | | | 17 | 7.2 | 7.9 – 7.5 | 8.1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205-220 | 190 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16 | 1 500 и выше | 1300 1400 | 1 100 и ниже |
| | | | 17 | 1 500 | 1300 1400 | 1 100 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16 | 15 и выше | 9 – 12 | 5 и ниже |
| | | | 17 | 15 | 9 - 12 | 5 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз) | 16 | 11 и выше | 8 – 9 | 4 и выше |
| | | | 17 | 12 | 9 - 10 | 4 |

Приложение 4

Девушки

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Оценка | | |
|----|------------------------|--|-------------|-----------------|-----------|------------------|
| | | | | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 16 | 4.8 и выше | 5.9 - 5.3 | 6.1 и ниже |
| | | | 17 | 4.8 | 5.9 – 5.3 | 6.1 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 (сек) | 16 | 8.4 и выше | 9.3 – 8.7 | 9.7 и ниже |
| | | | 17 | 8.4 | 9.3 – 8.7 | 9.6 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) | 16 | 210 и выше | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег (мин.сек) | 16 | 1 300 и выше | 10501200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1 300 | 10501200 | 900 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 16 | 20 и выше | 12 – 14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 20 | 12 - 14 | 7 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса -юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз) | 16 | 18 и выше | 13 – 15 | 6 и выше |
| | | | 17 | 18 | 13 - 15 | 6 |

Требование к результатам обучения студентов специального
учебного отделения

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений :релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбе на лыжах, в плавании.
- Уметь составить 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 цикловых видов спорта(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(девушки на опоре 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-ти минутное передвижение;
 - . плавание – 50 м (без учета времени);
 - . бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки 2 км (без учета времени).