



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС по специальностям СПО, 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям), 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрического оборудования промышленных и гражданских зданий, 11.02.11 Сети связи и системы коммутации (углубленная подготовка), 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Орский индустриальный колледж»

Разработчики:

Барсукова И.Н., преподаватель физической культуры.

Рекомендована предметно-цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от « » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель П(Ц)К .....( Е.А.Сябро)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям), 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрического оборудования промышленных и гражданских зданий, 11.02.11 Сети связи и системы коммутации (углубленная подготовка), 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	111
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Итоговая аттестации: первый семестр в форме <i>зачета</i> , второй семестр - <i>дифференцированного зачета</i>	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		29	
Тема 1.1. Проверка физической подготовленности студентов. Контрольный норматив - 300 м.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к студентам. Этапы подготовки к сдаче норматива: беговая разминка, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции, обучение технике низкого старта. Игра в футбол.	Разминочный бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Особенности бега на короткие дистанции: работа рук, работа ног, постановка стопы. Техника выполнения низкого старта: постановка стоп, постановка рук, стартовая линия. Выполнение команд низкого старта. Бег со старта 5 по 30 м.	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега	Разминочный бег, общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и низкого старта. Пробегание коротких повторных отрезков: 3 по 30 м., 3 по 50 м. с низкого старта. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Техника передачи способом перекладывания. Понятие «коридора».	2	
Тема 1.4 . Совершенствование техники эстафетного бега, низкого старта. Контрольный норматив -100 м.	Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники передачи способом перекладывания. Сдача контрольного норматива - бег " 100 м с учетом времени.	2	
Тема 1.5. Обучение технике бега на средние дистанции, техники прыжка в длину с места.	Техника бега на средние дистанции: работа рук, постановка стопы, дыхание. Отличия от спринтерского бега. Пробегание дистанции 2000 м. Прыжок в длину с места: отталкивание, прыжок, приземление. Выполнение прыжков на технику.	2	
Тема 1.6. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение тройному прыжку с места. Контрольный норматив - прыжок в длину с места.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование техники бега на средние дистанции пробеганием дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн). Обучение технике тройного прыжка.</li> </ul> Совершенствование техники бега на средние дистанции пробеганием дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн). Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	4	
Тема 1.7. Закрепление и совершенствование техники тройного прыжка. Контрольный норматив - 1 000 м (дев), 2001) м (юн)	Тройной прыжок: совершенствование, путем выполнения на технику. Сдача контрольного норматива 1000 м (дев.), 2000 м (юн.)	2	
Тема 1.8. Обучение технике бега на длинные дистанции, метания гранаты.	Длинные дистанции: требования к спортсменам, техника бега, правильность дыхания. Техника безопасности при выполнении данного упражнения. Метания гранаты: держание, разбег, замах, угол броска.	2	

Тема 1.9. Закрепление и совершенствование бега на длинные дистанции. Контрольный норматив - тройной прыжок с места.	Бег на длинные дистанции: совершенствование, путем пробегания дистанции 3000 м (дев.), 5000 м (юн). Сдача контрольного норматива- тройной прыжок с места	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Аналитический обзор литературы и источников интернета по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала»;</li> <li>• «Влияние экологических факторов на здоровье человека»;</li> <li>• «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни»;</li> <li>• «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».</li> </ul> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	9	
Раздел 2. Спортивные игры		33	
Тема 2.1. Футбол. Обучение технике ведения мяча. Общая физическая подготовка.	Техника безопасности игры. Правила игры. Ведение мяча по прямой. Прыжки, прыжки выпадами, выпрыгивания, силовая работа в парах, ускорения.	2	
Тема 2.2. Совершенствование ведения мяча. Техника игры в нападении.	Правила игры. Ведение по прямой, с огибанием стоек и препятствий. Тактические приемы нападения, обманные движения.	2	
Тема 2.3. Обучение технике игры в защите. Командная игра.	Правила игры. Ведение мяча. Игра в тройках. Тактические приемы защиты. Отбор мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
Тема 2.4. Контрольный норматив - двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Техника ведения. точность перепалки. техника выполнения владов. отбор мяча. обманные движения. взаимодействия в команде, применение изученных тактических приемов защиты и нападения в игре.	2	
Тема 2.5. Баскетбол. Обучение ведению мяча, передачам на месте в движении.	Техника безопасности игры. Правила. Ведение мяча шагом правой - левой рукой поочередно двумя руками. То же - бегом. Передачи в парах, в тройках от груди одной и двумя руками, из-за головы, от плеча.	2	
Тема 2.6. Обучение правилам игры. Совершенствование ведения, приема и передачи мяча.	Правила игры. Ведение мяча шагом правой - левой рукой, поочередно двумя руками. То же - бегом по прямой, с огибанием стоек. Передачи в парах, в тройках от груди одной и двумя руками, из-за головы, от плеча.	2	
Тема 2.7. Обучение действиям в команде. Контрольный норматив - прием и передача мяча в парах.	Правила игры. Ведение мяча. Вырывания и выбивания (приемы овладения мячом). Точность передач мяча партнеру, согласованность работы рук и ног.	2	

Тема 2.8 Обучение действиям в команде. Совершенствование ведения.	Правила игры. Ведение мяча шагом правой - левой рукой, поочередно двумя руками. То же - бегом по прямой, с огибанием стоек. Вырывания и выбивания (приемы овладения мячом).	2	
Тема 2.9. Обучение технике бросков с ближнего расстояния. Совершенствование ведения. Техники штрафного броска. Игра по упрощенным правилам.	Правила игры. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу: техника броска, точность броска. Бросок с места, в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие в команде. Правильность и точность выполнения передач, ведения мяча.	2	
Тема 2.10. Обучение ведению мяча с остановкой в 2 шага и броску по кольцу. Контрольный норматив - штрафной бросок.	Правила игры. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу: техника броска, точность броска. Бросок с места, в прыжке. Сдача контрольного норматива Точность попаданий с зоны штрафного броска (5 из 10 - «5», 4 из 10 - «4», 3 из 10 - «3», менее трех попаданий - «2») Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие в команде. Правильность и точность выполнения передач, ведения мяча.	2	
Тема 2.11. Совершенствование на практике правил игры, ведения с остановкой в 2 шага. Контрольная двусторонняя и фа	Правила игры. Ведение мяча. Учебная игра с применением изученных приемов и навыков. Контрольная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Аналитический обзор литературы и источников интернета по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>«История развития футбола»;</li> <li>«История развития баскетбола»;</li> <li>«Спортивные игры»;</li> <li>«Современные правила игры в баскетбол».</li> </ul> 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	11	
Раздел 3.1 Гимнастика. Акробатика		12	
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка.	Техника безопасности на уроках. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Требования к занимающимся в зале. Правила по предупреждению травматизма Понятие терминов «страховка», «самостраховка»	2	
Тема 3.2 Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Кувырки вперед - назад.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроения из одной в 2,3,4 шеренги на месте и движении. Правильность и точность выполнений общеразвивающих упражнений. Выполнение упражнений в парах. Соблюдение требований техники безопасности. Элементы акробатики - кувырки. Соблюдение требований и техники безопасности. Страховка и самостраховка.	2	
Тема 3.3. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты с выходом в стойку	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Освоение техники акробатических упражнений</li> <li>Выполнение акробатических упражнений в связке, в различных</li> </ul>	4	



Раздел 4. Плавание.			
	1. Аналитический обзор литературы и источников Интернета по теме: • «История становления гимнастики, как современного вида спорта». 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		50	
Тема 4.1. Организация уроков по лыжной подготовке. Выбор и подбор лыж. Строевые упражнения.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к студентам. Форма одежды при занятиях на улице в зимнее время года. Температурный режим. Самоконтроль. Элементы самоконтроля, признаки переутомления, переохлаждения. Правила подбора лыж. Подбор лыж. Строевые упражнения с лыжами.	2	
Тема 4.2. Обучение технике попеременного четырехшажного хода по равнинной местности	Специально - подготовительные упражнения. Объяснение, показ техники выполнения хода. Прохождение дистанции 3-4 км.	2	
Тема 4.3. Обучение технике преодоления подъемов способами «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции 2-3 км	Техника преодоления подъемов: объяснение, демонстрация. Выполнение студентами подъемов по 3-4 раза каждым способом. Прохождение дистанции 2-3 км.	2	
Тема 4.4. Прохождение дистанции 3-4 км, коротких отрезков по 100-200 м на скорость.	Специально - подготовительные упражнения. Прохождение дистанции. Контроль за самочувствием.	2	
Тема 4.5. Прохождение дистанции 4-5 км. Совершенствование техники подъемов «елочкой», «лесенкой».	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прохождение дистанции. 4-5 км. Совершенствование подъемов.</li> <li>Прохождение дистанции. 4-5 км. Совершенствование техника и правильность выполнения подъемов.</li> </ul>	4	
Тема 4.6. Прохождение дистанции 3-4 км в полсилы. Зачетные упражнения - подъемы в гору.	Специально - подготовительные упражнения. Прохождение дистанции. Контроль за самочувствием. Выполнение зачетных упражнений - техника, правильность, быстрота и точность выполнения упражнения.	2	
Тема 4.7. Прохождение дистанции 4-5 км. Обучение способам торможения «плугом», «полуплугом».	Специально - подготовительные упражнения. Прохождение дистанции. Контроль за самочувствием. Способы торможения: сходства и отличия. Объяснение, демонстрация. Выполнение торможений изученными способами по 3-4 раза	2	

Тема 4.8.1 Прохождение дистанции 4-5 км. Совершенствование способов торможения «плугом», «полуплугом».	<ul style="list-style-type: none"> <li>Прохождение дистанции 4-5 км. Совершенствование изученных способов торможения.</li> <li>Прохождение дистанции 4-5 км. Выполнение торможений изученными способами по 3-4 раза</li> </ul>	4	
Тема 4.9. Контрольный норматив - прохождение дистанции 3000 м (дев.), 5000 м (юн.)	Специально - подготовительные упражнения. Прохождение дистанции с учетом времени. Быстрота, полная координация движений (правильное сочетание движений рук и ног)	2	
Тема 4.10. Прохождение дистанции 4-5 км попеременным ходом.	Специально - подготовительные упражнения. Прохождение дистанции. Самоконтроль. Быстрота, полная координация движений (правильное сочетание движений рук и ног).	4	
Тема 4.11. Прохождение дистанции 3-4 км попеременным ходом. Зачетные упражнения - торможения изученными способами.	Техника безопасности. Специально - подготовительные упражнения. Прохождение дистанции. Самоконтроль. Быстрота, полная координация движений (правильное сочетание движений рук и ног). Выполнение зачетных упражнений - техника, правильность, быстрота и точность выполнения упражнений.	2	
Тема 4.12. Коньковый ход. Совершенствование техники конькового хода прохождением дистанции 5-8 км.	Техника безопасности. Специально - подготовительные упражнения. Прохождение .. дистанции. Самоконтроль. Полная координация движений (правильное сочетание движений рук и ног).	2	
Тема 4.13. Лыжные эстафеты. Спуски и подъемы.	Техника безопасности. Специально - подготовительные упражнения. Эстафеты. Самоконтроль,	3	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Аналитический обзор литературы и источников Интернета по темам: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Развитие лыжного спорта в России»;</li> <li>«Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности»;</li> <li>«Массаж и самомассаж при физическом и умственном переутомлении».</li> </ul> 2. Катание на лыжах в свободное время.	17	
5.Плавание			

Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях плаванием. Самоконтроль. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше.	Техника безопасности на занятиях плаванием. Выполнение требований преподавателя, личная дисциплина, правила поведения на воде. Самоконтроль. Элементы самоконтроля, признаки переутомления, переохлаждения. Специальные подготовительные упражнения пловцов, необходимость их выполнения. Общеразвивающие упражнения.	2	
Тема 5.2. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кроль на груди. Изучение и закрепление техники работы ног.</li> <li>• Кроль на груди. Изучение и закрепление техники работы рук.</li> </ul>	4	
Тема 5.3. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.</li> <li>• Техника выполнения стартов. Плавание кролем на груди до 400 м</li> </ul>	4	
Тема 5.4. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кроль на спине. Изучение и закрепление техники работы ног и рук</li> <li>• Проплывание отрезков по 25 м со старта на технику (6 раз).</li> </ul>	4	
Тема 5.5. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кроль на спине. Выполнение упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища.</li> <li>* Плавание кролем на спине до 400 м.</li> </ul>	4	
Тема 5.6. Контрольный норматив - 50 м вольным стилем.	Выполнение общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений. Старты (2-3 раза). Сдача контрольного норматива.	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Аналитический обзор литературы и источников Интернета по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Вилы спорта на воле»</li> <li>• «Физическая культура в системе воспитания».</li> </ul> <p>2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах.</p>	10	
Раздел 6. Легкая атлетика.		23	
Тема 6.1..Совершенствование техники метания гранаты.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности. Совершенствование метания. Техника выполнения каждого этапа.</li> <li>• Общая физическая подготовка.</li> <li>• Игровая подготовка</li> </ul>	6	
Тема 6.2. Совершенствование бега на средние дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сдача контрольного норматива - бег 100 м с учетом времени.</li> <li>• Совершенствование прыжков в длину с места.</li> <li>• Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.</li> <li>• Сдача контрольного норматива - 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).</li> <li>• Игровая подготовка</li> </ul>	11	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	Я	
	Всего	176	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Спортивное оборудование:

1. баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
2. оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
3. гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

Для занятий лыжным спортом:

1. лыжные базы с лыжохранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
2. учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
3. лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.). Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

##### Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского. 2009. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

##### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minsport.gov.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.** Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</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>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</li> </ul>
<p>Должен уметь:</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 студентом 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></p> <p>1 .Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр(броски в кольцо,удары по воротам, подачи, передачи.жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p>

	<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Плавание.</b></p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на спине;</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- брасс.</li> </ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старта из воды;</li> <li>- стартового прыжка с тумбочки.;</li> <li>- поворотов.</li> </ul> <p>Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</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>
--	---

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



№ п/п	Физиче ские способ» ости	Контрольн ое упражнени е(тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3 ^	5-	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1 — <b>4,8</b> 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Коорди национ ные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-1-90 170-190	160 а ниже 160
4	Выносл ивость	6- минутный бег, м -	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050- 1200 1050— 1200	900 и ниже 900
5	Гибкост ь	Наклон ©перед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовы е	Подтягиван ие? на высокой перекладин е из вися, кол-во раз (юноши), на низкой <u>и(или)</u> <u>обучающих</u> <u>ся</u> перекладин е из вися лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 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

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

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 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
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

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_  
О.А.Завренко  
«    » 2015 г

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Орский индустриальный колледж» г. Орска Оренбургской области

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По учебной дисциплине ОДБ.08 «**Физическая культура**»

Для специальностей 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрического оборудования промышленных и гражданских зданий, 150201 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям), 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, 11.02.11 Сети связи и системы коммутации (углубленная подготовка), 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Согласовано предметной (цикловой) комиссией общегуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель

\_\_\_\_\_ Е.А.Сябро

Составил преподаватель **И.Н.Барсукова**

№ п/п	Наименование разделов и тем	№ урока	Кол-во часов	Вопросы для самостоятельного изучения	Кол-во часов	Вид учебного занятия	Наглядные пособия и оборудование	Домашнее задание
1	2		3		4	5	6	7
1	Легкая атлетика. Проверка физической подготовленности студентов. Контрольный норматив - 300 м.	1	2			урок	Секундомер	
2	Техника бега на короткие дистанции, обучение технике низкого старта. Игра в футбол.	2	2	Аналитический обзор литературы и источников интернета по темам: «Здоровье - человека его ценность и значимость для профессионала»	2	урок	Секундомер, мячи	
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега	3	2			урок	Секундомер, мячи, эстафетные палочки.	
4	Совершенствование техники эстафетного бега, низкого старта. КН - 100 м.	4	2	«Влияние экологических факторов на здоровье человека»	2	урок	Секундомер, мячи, эстафетные палочки.	
5	Обучение технике бега на средние дистанции, техники прыжка в длину с места.	5	2			урок	Секундомер, рулетка	
6	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение тройному прыжку с места. КН - прыжок в длину с места.	6	2	«Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни»	2	урок	Секундомер, рулетка	

7	Совершенствование техники бега на средние дистанции пробеганием дистанции 2000 м (дев.), 3000 м (юн). Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	7	2			Практический		УГГ до 20 мин
8	Закрепление и совершенствование техники тройного прыжка. Контрольный норматив - 1000 м (дев), 2000 м (юн)	8	2	Аналитический обзор литературы и источников интернета по теме: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».	3	Практический		Кросс до 20 мин
9	Обучение технике бега на длинные дистанции, метания гранаты.	9	2			Практический		Прыжки выпадами (разножка)
10	Закрепление и совершенствование бега на длинные дистанции. КН - тройной прыжок с места.	10	2			Практический		УГГ 20 минг
Раздел 2. Спортивные игры.								
11	Футбол. Обучение технике ведения мяча. Общая физическая подготовка.	11	2			Практический		Кросс 20 мин
12	Совершенствование ведения мяча. Техника игры в нападении.	12	2	Аналитический обзор литературы и источников интернета по теме: «История развития футбола».	2	Практический		Упражнения для укрепления мышц спины
13	Обучение технике игры в защите. Командная игра.	13	2			Практический		УГГ до 20 мин
14	Контрольный норматив -	14	2			Практический		Кросс 20 мин

	двусторонняя игра по упрощенным правилам.							
15	Баскетбол. Обучение ведению мяча, передачам на месте в движении.	15	2	Аналитический обзор литературы и источников интернета по теме: «История развития баскетбола».	2	Практический		Сгибание-разгибание рук в упоре
16	Обучение правилам игры. Совершенствование ведения, приема и передачи мяча.	16	2		1	Практический		УГГ до 20 мин
17	Обучение действиям в команде. КН - прием и передача мяча в парах.	17	2	Аналитический обзор литературы и источников интернета по теме: «Спортивные игры».	3	Практический		Кросс 20 мин
18	Обучение действиям в команде. Совершенствование ведения	18	2			Практический		Приседания на одной ноге «пистолет»
19	Обучение технике бросков с ближнего расстояния. Совершенствование ведения, техники штрафного броска. Игра по упрощенным правилам	19	2			Практический		УГГ до 20 мин
20	Обучение ведению мяча с остановкой в 2 шага и броску по кольцу. Контрольный норматив - штрафной бросок.	20	2	Аналитический обзор литературы и источников интернета по теме: «Современные правила игры в баскетбол».	3	Практический		Кросс 20 мин
21	Совершенствование на практике правил игры, ведения с остановкой в 2	21	2			Практический		Выпрыгивания из полного приседа





	шага. Контрольная двусторонняя игра.							(количество раз)
	Раздел 3. Гимнастика.	Акробатика						
22	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка	22	2	Аналитический обзор литературы и источников Интернета по теме: «История становления гимнастики, как современного вида спорта».	2	Практический		Выполнение простейших элементов акробатики
23	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Кувырки вперед - назад.	23	2			Практический		Составить комплекс упражнений для профилактики сколиоза
24	Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Освоение техники акробатических упражнений	24	2			Практический		Выполнение простейших элементов акробатики
25	Выполнение акробатических упражнений в связке, в различных комбинациях.	25	2	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций.	2	Практический		УГГ 20 мин
	Раздел 4. Лыжная подготовка							
26	Организация уроков по лыжной подготовке. Выбор и подбор лыж. Строевые упражнения.	26	2			Практический		Комплекс упражнений для развития гибкости
27	Обучение технике попеременного четырехшажного хода по равнинной местности	27	2	Аналитический обзор литературы и источников Интернета по теме: «Развитие лыжного спорта в России»	2	Практический		Комплекс упражнений для профилактики сколиоза
28	Обучение технике	28	2			Практический		Упражнения на

	преодоления подъемов способами «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции 2-3 км							пресс
29	Прохождение дистанции 3-4 км, коротких отрезков по 100-200 м на скорость.	29	2			Практический		Комплекс упражнений для развития гибкости
30	Прохождение дистанции. 45 км. Совершенствование подъемов.	30	2	Катание на лыжах в свободное время.	2	Практический		УГГ 20 мин
31	Прохождение дистанции. 45 км. Совершенствование техника и правильность выполнения подъемов.	31	2			Практический		Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
32	Прохождение дистанции 34 км в полсилы. Зачетные упражнения - подъемы в гору.	35	2	Аналитический обзор литературы и источников Интернета - по теме: «Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности».	2	Практический		УГГ 20 мин
33	Прохождение дистанции 4-5 км. Обучение способам торможения «плугом», «полуплугом».	33	2			Практический		Упражнения на гибкость
34	Прохождение дистанции 4-5 км. Совершенствование изученных способов торможения.	34	2	Катание на лыжах в свободное время.	2	Практический		Комплекс упражнений для развития гибкости
35	Прохождение дистанции 4-5	35	2	Катание на лыжах в	2	Практический		Комплекс



	У км. Выполнение торможений изученными способами по 3-4 раза			свободное время.				упражнений ДЛЯ профилактики
36	КН - прохождение дистанции 3000 м (дев.), 5000 м (юн.)	36	2	Катание на лыжах в свободное время.	2	Практический		УГГ 20 мин
37	Прохождение дистанции 4-5 км попеременным ходом.	37	2	Аналитический обзор литературы и источников Интернета по теме: «Массаж и самомассаж при физическом и умственном переутомлении».	2	Практический		Составить комплекс упражнений ДЛЯ профилактики близорукости
38	Прохождение дистанции 3-4 км попеременным ходом. Зачетные упражнения - торможения изученными способами.	38	2	Катание на лыжах в свободное время.	2	Практический		Сгибание-разгибание рук в упоре.
39	Коньковый ход. Совершенствование техники конькового хода прохождением дистанции 58 км.	39	2	Катание на лыжах в свободное время.	1	Практический	МІ	Прыжки выпадами (разножка)
40	Лыжные эстафеты. Спуски и подъемы. Раздел 5. Плавание	40	2			Практический		
41	Техника безопасности на занятиях плаванием. Самоконтроль. Специальные подготовительные, Общеразвивающие упражнения на суше.	41	2	Аналитический обзор литературы и источников Интернета по темам: «Виды спорта на воде»	2	Практический		Составить комплекс упражнений ДЛЯ профилактики дальновзоркости

Кроль на груди. Изучение и закрепление техники работы ног.

42	Кроль на груди. Изучение и закрепление техники работы рук.	42	Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах.	Практический	УГГ 20 мин
43		43		Практический	Комплекс упражнений для развития гибкости
44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	44		Практический	Комплекс упражнений для профилактики и сколиоза
45	Техника выполнения стартов. Плавание кролем на груди До 400 м	45		Практический	Комплекс упражнений для профилактики близорукости
46	Кроль на спине. Изучение и закрепление техники работы ног и рук	46		Практический	Комплекс упражнений для профилактики дальности
47	Кроль на спине. Проплывание отрезков по 25 м со старта на технику (6 раз). Аналитический обзор литературы и источников	47	Интернета по темам: «Физическая культура в системе воспитания».	Практический	Упражнения на пресс
48	Кроль на спине.	48	<u>Плавание различными</u>	<u>Практический</u>	<u>Выпрыгивания</u>

	Выполнение упражнений по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища.			стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах.				вверх из полного приседа
49	Плавание кролем на спине до 400 м.	49	2		-*			Прыжки выпадами (разножка)
50	КН -50 м вольным стилем	50	2	Плавание различными <sup>1</sup> стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах.	2	Практический		
	Раздел 6. Легкая Атлетика							
51	Техника безопасности. Совершенствование метания. Техника выполнения каждого этапа.	51	2			Практический	"	Кроссовый бег до 30 мин.
52	Совершенствование метания гранаты. Общая физическая подготовка.	52	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	Практический	.	УГГ 20 мин
53	Совершенствование метания гранаты Игровая подготовка	53	2			Практический		Упражнения на гибкость
54	Совершенствование бега на средние дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 100 м с учетом времени	54	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	Практический		Прыжки в длину с места
55	Совершенствование бега на средние дистанции.	55	2			Практический		Сгибание-разгибание рук

	Совершенствование прыжков в длину с места.							в упоре
56	Совершенствование бега на средние дистанции. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места	56	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий/ <sup>1</sup>	2	Практический		Упражнения на пресс.
57	Совершенствование бега на средние дистанции. Сдача контрольного норматива - 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).	57	2			Практический		Упражнений для укрепления мышц спины
58	Совершенствование бега на средние дистанции. Игровая подготовка	58	2	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	Практический		Кросс до 30 мин.
59	Игровая подготовка	59	1			Практический		

