

Министерство образования Московской области

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»**

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Авиационный
техникум имени В.А. Казакова»
Тылик Н.В.
№ 109 от 31 августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Жуковский, 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

решением Педагогического совета

протокол № 1
от «31» августа 2021 г.,

Программа учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **12.02.01 Авиационные приборы и комплексы**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 года № 968 (Зарегистрировано в Минюсте России 30 августа 2017 г. № 33702), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями); Методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования" (утв. Минпросвещения России 14 апреля 2021 г.); Примерной программы учебной дисциплины "Английский язык" для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Авиационные техникум имени В.А. Казакова»

Разработчики:

Плотинин Антон Юрьевич, преподаватель высшей квалификационной категории, филиала ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова» ;

Лыткин Владимир Сергеевич, преподаватель высшей квалификационной категории , филиала ГБПОУ МО « Авиационный техникум имени В.А. Казакова » .

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--------|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | стр.4 |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА..... | стр.7 |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | стр.9 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | стр.13 |
| 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | стр.26 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | стр.28 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 «Физическая культура» предназначена для изучения в ГБПОУ МО «АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ В.А. КАЗАКОВА», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной и образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

ОУД. 06 «Физическая культура» изучается как базовая учебная общеобразовательная дисциплина по профессии СПО 12.02.01 «Авиационные приборы и комплексы» в объеме 176 часов.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);

- федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 12.02.01. «Авиационные приборы и комплексы»;

- методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования" (утв. Минпросвещения)

- примерной программы учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура для образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с общим гуманитарным и социально-экономическим циклом профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «физическая культура», общей из обязательных предметных областей .

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина «физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Учебная дисциплина «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами и профессиональными дисциплинами входящими в профессию 12.02.01. «Авиационные приборы и комплексы»;

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета) в рамках освоения ППКРС/ППССЗ на базе основного общего образования.

Содержание программы 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-оздоровительной 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.

Изучение учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта.

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

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено двумя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся..

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий .

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре используются обязательные виды спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры, а также атлетическая гимнастика).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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;

ЛР1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций ;

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»;

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

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 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания;

ЛР29 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР36 Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей;

• **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)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Объём образовательной нагрузки (всего) | 176 |
| учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| Теоретическое обучение | 0 |
| практические занятия | 117 |
| Лабораторные работы | 0 |
| Контрольные работы | 0 |
| консультации | 0 |
| Промежуточная аттестация : зачёт | |
| Самостоятельная работа обучающегося | 59 |
| Итоговая аттестация по дисциплине в форме: дифференцированный зачёт | |

3.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|-------------|------------------|--|
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1 | Учебно-методические занятия | | 8 | | |
| Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 1 | <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированы методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических</p> | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |

| | | | | | |
|--|---|---|-----------|-----|--------------------------|
| | | функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | | | |
| Тема 1.2 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 2 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Простейшие методики самооценки работоспособности. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическим и упражнениями. | 3 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Инсигнивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| | 4 | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | | |
| Раздел 2 | | Гимнастика | 14 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 2.1 Освоение | 1 | Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, Решение задачи поддержки и укрепления здоровья. развитие выносливости быстроты, скоростно-силовых | 4 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |

| | | | | | |
|---|--|---|-----------|-----|--------------------------|
| техники общеразвивающих упражнений | | качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Освоение техники гимнастических упражнений | | | |
| Тема 2.2 Комплексы гимнастических упражнений | 2 | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений чередования напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики | 4 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| | 3 | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | | |
| Раздел 3 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | 28 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 3.1 Освоение техники беговых упражнений | 1 | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Освоение техники беговых упражнений | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 3.2 Освоение техники бега на различные дистанции. | 2 | Освоение техники кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег по прямой с различной скоростью. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 3.3 Эстафетный бег. | 3 | Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100 м, 4 x400 м; бег по прямой с различной скоростью. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 3.4 6 – минутный бег на выносливость (контрольный норматив) | 4 | Равномерный бег, техника бега на средние дистанции. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |

| | | | | | |
|---|----|---|-----------|-----|--------------------------|
| Тема 3.5 Прыжки в длину | 5 | Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места (Контрольный норматив) Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Освоение техники прыжков | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 3.6 Прыжки в высоту | 6 | Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Освоение техники прыжков | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 3.7 Обучение технике метания гранаты , толкания ядра. | 7 | Умение технически грамотно выполнять (на технику): Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 3.8 Бег на время на короткие дистанции | 8 | Техника бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов: бег 30 м на время, челночный бег 3 x10м на время. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления, координации | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 3.9 равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | 9 | Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)(Контрольный норматив) Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 4 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| | 10 | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | | |
| Раздел 4 | | Плавание. | 44 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 4.1 Техника безопасност | 1 | Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при плавании. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|-----|---------------------------|
| и на воде | | сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Умение оказать первую помощь пострадавшим, знание техники безопасности на воде, освоение самоконтроля при плавании. | | | |
| Тема 4.2 Обучение технике плавания стилем «Кроль» | 2 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | 4 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 4.3 Обучение технике плавания на спине | 3 | Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания на спине Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | 4 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 4.4 Обучение технике стартового прыжка. | 4 | Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. | 4 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 4.5. Плавание 50м на время | 5 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, освоение стартов, поворотов, ныряния. Освоение элементов игры в водное | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---------------------------|
| | | поло. | | | |
| Тема 4.6. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). | 6 | Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); правила игры, техника ведения мяча, техника передачи мяча, техника броска по воротам. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | 2 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 4.7 Закрепление техники плавания стилем «Кроль» | 7 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, координация. Упражнения по изучению техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. | 4 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 4.8 Закрепление техники плавания на спине | 8 | Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания на спине Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники плавания, поворотов. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. | 4 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 4.9 Закрепление техники стартового прыжка. | 9 | Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | 4 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |

| | | | | | |
|--|--------------------------|--|-----------|-----|---------------------------|
| | | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. | | | |
| Тема 4.10 Обучение технике дыхания при плавании | 10 | Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. | 4 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 4.11 Плавание 100 м на время | 11 | Умение выполнить специальные упражнения для изучения техники ныряния. Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше. | 2 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| | 12 | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | | |
| Раздел 5 | Лыжная подготовка | | 13 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 5.1 Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом | 1 | Правила соревнований, первая помощь при травмах и обморожении, техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |
| Тема 5.2 Освоение техники | 2 | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29, ЛР-36 |

| | | | | | |
|--|---|--|-----------|-----|--------------------------|
| лыжных ходов | | Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. | | | |
| Тема 5.3 Элементы тактики лыжных гонок. | 3 | Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) (контрольный норматив) Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. | 1 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| | 4 | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | | |
| Раздел 6. | | Спортивные игры | 49 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.1 Футбол. Правила игры. Техника безопасности и игры. | 1 | Футбол. Знание правил соревнований по футболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации . | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.2 Футбол. Обучение технике передач мяча. | 2 | Изучение техники передач мяча внутренней и внешней стороной стопы, передача мяча бедром, передача мяча грудью. Техника передачи мяча верхом, низом. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.3 Футбол. Обучение технике остановки мяча. | 3 | Остановка мяча ногой, грудью, бедром. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.4 Футбол. | 4 | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |

| | | | | | |
|---|----|---|---|-----|--------------------------|
| Обучение технике удара по мячу | | пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров | | | |
| Тема 6.5 Футбол. Изучение игровых ситуаций. | 5 | Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Футбол. Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.6 Футбол. Учебно-тренировочная игра | 6 | Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. | 6 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.7 Волейбол. Обучение технике передач мяча. | 7 | Волейбол. Знание правил соревнований . Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Обучение технике передачи мяча сверху, снизу. Исходное положение (стойки), нападающий удар, тактика нападения. | 4 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.8 Волейбол. Обучение технике подачи мяча | 8 | Исходное положение (стойки), техника нижней подачи ,техника верхней подачи. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку | 4 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.9 Волейбол. Обучение технике приёма мяча. | 9 | Исходное положение (стойки), прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика защиты | 4 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 6.10 Волейбол. Учебно-тренировочная игра | 10 | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов | 4 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |

| | | | | | |
|--|----|--|-----------|-----|-----------------------------|
| ная игра. | | на оценку | | | |
| | 11 | Самостоятельная работа обучающихся | 17 | | |
| Раздел 7 | | Вид спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 20 | | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 7.1 Обучение выполнению упражнений для мышц рук на тренажерах. | 1 | Контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Упражнения с гантелями весом до 5 кг | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 7.2 Обучение выполнению упражнений для мышц корпуса на тренажерах. | 2 | Обучение упражнениям для мышц: живота, спины, плечевого пояса на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Обучение упражнению: жим штанги | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 7.3 Обучение выполнению упражнений для мышц ног на тренажерах. | 3 | Обучение упражнениям для мышц: сгибателей и разгибателей бедра, стопы, ягодичных мышц на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 7.4 Силовой тест | 4 | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (юноши), Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (девушки). Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши), Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (девушки), Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, ЛР-29,ЛР-36 |
| Тема 7.5 | 5 | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, | 2 | 1,2 | ЛР 1- ЛР 12, |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|------------|--|--------------|
| Круговая тренировка на тренажёрах | | амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. | | | ЛР-29, ЛР-36 |
| | 6 | Самостоятельная работа обучающихся | 10 | | |
| Итого: | | | 176 | | |

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)

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» предусмотрено: спортивный зал, гимнастический зал, тренажерный зал, бассейн, открытая площадка широкого профиля, лыже-роллерная трасса.

Оборудование спортивного зала для занятий физической культурой:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, , сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытая площадка широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные и другие тренажеры на различные группы мышц, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, манишки.

Технические средства обучения: доступ в Интернет, экранно-звуковое оборудование

4.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд ГБПОУ МО «Авиационный техникум им. В.А. Казакова» имеет печатные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

4.2.1. Для обучающихся

Основные источники:

О.1. «Физическая культура». Учебник для НПО и СПО. А.А.Бишаева
Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

Д.1. «Физическая культура». Учебник для СПО. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич., Г.И. Погадаев. Издательский центр «Академия», 2013., 13-е издание

4.2.2. Для преподавателей

1. «Теория и методика спортивных игр». Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняка. Издательский центр «Академия», 2017 г

2. «Физическая культура». Учебник для НПО и СПО. А.А.Бишаева
Издательский центр «Академия», 2013.

3. «Физическая культура». Учебник для СПО. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич., Г.И. Погадаев. Издательский центр «Академия», 2013., 13-е издание

4.2.3. Интернет-ресурсы:

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

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

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

4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. www.youtube.com. Информация по требованию

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, проверочных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и контрольных нормативов.

| Результаты освоения (предметные) на уровне учебных действий | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p>Учебно- методические занятия: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра;</p> <p>2. Лыжная подготовка Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> | <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение нормативов на зачетах по теме</p> <p>Защита практической работы</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p> <p>3. Гимнастика</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>4. Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> | |
| <p>5. Плавание</p> <p>Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой.</p> <p>Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p> <p>Виды спорта по выбору</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p> <p>1. Ритмическая гимнастика</p> | <p>Дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение нормативов на зачетах по теме</p> <p>Защита практической работы</p> |

Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.

Освоение техники безопасности занятий

2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.

Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.

Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.

Заполнение дневника самоконтроля

3. Дыхательная гимнастика

Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.

Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.

Умение осуществлять самоконтроль.

Участие в соревнованиях

4. Спортивная аэробика

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).

Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.

Соблюдение техники безопасности

**Лист дополнения и изменения
к рабочей программе
ОУД на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2021-2022 учебный год
по учебной дисциплине ОУД. 06 «Физическая культура»

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании
(цикловой) комиссии

« _____ » _____ 20 ____ г. (протокол № _____).

Председатель предметной (цикловой) комиссии Пряженцева О.В.

**Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня
физической подготовленности обучающихся**

| № п/п | Физическ ие способнос ти | Контрольн ое упражнени е (тест) | Возра ст, 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 | Координа ционные | Челночный бег 3x10 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 | 1300 и выше | 1050– 1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | 1500 | 1300–1400 | 1100 | 1300 | 1050– 1200 | 900 |
| 5 | Силовые | Подтягиван ие: на высокой перекладин е из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из вися лежа, количество раз (девушки) | 16 | 11 и выше | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

**Оценка уровня физической подготовленности юношей основной
медицинской группы**

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|--|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Бег на дистанцию 100 м.(с) | 15.0 | 15.5 | 16.0 |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |

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 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Бег на дистанцию 100 м. (с) | 19.5 | 20.5 | 21.5 |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |