

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
УМК

ГБПОУ МО
«Авиационный техникум
имени В.А. Казакова»

М.В.Иванова

« 5 » _____ 2020 года

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

название дисциплины

основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования

*Государственного бюджетного профессионального
образовательного учреждения
Московской области
«Авиационный техникум имени В.А. Казакова»*

по специальности среднего профессионального образования

11.02.01 Радиоаппаратостроение

код и наименование специальности СПО

по программе **базовой** подготовки

Жуковский, 2020 г

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

11.02.01 Радиоаппаратостроение
код наименование специальности

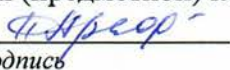
Автор программы: Чавкин В.А., преподаватель.



Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой (предметной) комиссии
Безопасности жизни деятельности и физического воспитания

Протокол заседания № 1 от « 4 » 09 2020 .

Председатель цикловой (предметной) комиссии

Арефьева Н.В., 
Фамилия И.О., подпись

Содержание

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
 - 1.1. Область применения программы
 - 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
 - 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:
 - 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
 - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
 - 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
- 3. Условия реализации программы учебной дисциплины**
 - 3.1. Образовательные технологии
 - 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
 - 3.3. Информационное обеспечение обучения
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова» по специальности СПО 11.02.01 Радиоаппаратостроение
код и наименование специальности СПО

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ. В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.

Содержание программы «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.

Задачи изучения дисциплины направлены на:

- укрепление здоровья,
- повышения физического потенциала работоспособности обучающегося,
- формирование у них жизненных социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

- личностных:
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студент должен:

уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

знать: поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности; технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно их применять в игровой и соревновательной деятельности.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	117
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики, написание реферата, подготовка сообщений, докладов	18
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол) посещение студентами спортивных секций	40
<i>Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень освоения
		117	
		58	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	14	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Практические занятия		
	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. упражнения ОФП, СФП кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике. техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. специальные упражнения; Способ прыжков в длину “согнув ноги”; техника разбега, отталкивание, полет, приземление: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. признаки работоспособности, усталости, утомления;. освоение эстафетного бега, бег по виражу, приём и передача эстафетной. выполнение контрольного норматива в беге на 30 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Кроссовая подготовка .Упражнения для развития силы Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения	2		

Тема 1.2 Спортивные игры Футбол	Содержание учебного материала	10	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Обманные движения. Тактика защиты Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
	Практические занятия		2
	История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры. Техника игры. Техника передвижения: бег прыжки остановки повороты Удары по мячу (ногой): внутренней стороной стопы внутренней частью подъема средней частью подъема внешней частью подъема носком пяткой по неподвижному мячу по катящему мячу по летящему мячу Остановки мяча (ногой): внутренней стороной стопы подошвой подъемом бедром Остановки мяча (с переводом): перевод мяча внутренней частью подъема перевод мяча внешней частью подъема. Ведение мяча: внешней частью подъема средней частью подъема внутренней частью подъема носком внутренней стороной стопы головой. правила игры в футбол и соревнований.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 1.3 Гимнастика. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Особенности физической и функциональной подготовленности. Строевые упражнения и передвижения. Правила выполнения ОРУ. Комплексы общеразвивающих упражнений, в парах, с предметами. Развитие гибкости. Воспитание силы: Упражнения с гантелями; Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс; ОРУ с набивными мячами Упражнения на плечевой пояс отжимание, подтягивание, поднятие туловища с положения лежа.		
	Практические занятия		2
	Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения		

	<p>.Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).</p> <p>(висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики</p>		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой			
Тема 2.1 Спортивные игры Баскетбол	Содержание учебного материала	19	2
	<p>Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Ведение. Ловля и передача мяча</p> <p>Бросок мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).</p> <p>Прием техники защита.</p> <p>Тактика защиты.</p> <p>Тактика нападения.</p> <p>Техника безопасности игры. Правила игры</p> <p>Вырывание и выбивание (прием овладением мячом)</p> <p>Ведение мяча с изменением направлениия и высоты отскока мяча.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра баскетбол по правилам.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).</p> <p>передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.</p> <p>ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля;</p> <p>обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.</p> <p>техника штрафных бросков: подготовка к броску.</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Ведение мяча, броски мяча в корзину, финты с мячом, передача мяча		
Тема.2.2 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	16	
	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный. Преодоление подъемов и препятствий. Переход хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. Прохождение дистанции 5000м (девушки), 8000м (юноши) Подъемы и спуски, повороты и торможения Основные элементы тактики в лыжных гонках. Передвижение на лыжа по пересеченной местности без учета времени. Прохождение 3000м (девушки), 5000м (юноши) контроль.		
	Практические занятия	2	
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Одновременные классические хода. Попеременные классические хода.		
Тема.2.3	Содержание учебного материала	30	

Спортивные игры Волейбол	Стойка и перемещение. Поддача и передача мяча. Волейбол. Нападающий удар. Блокирование мяча. Волейбол. Техника приема мяча. снизу двумя руками Волейбол. Техника приема мяча. сверху двумя руками Волейбол. Учебная игра. Нападающий удар. Волейбол. Учебная игра. Блокировка мяча. Волейбол. Учебная игра. Техника безопасной игры. Волейбол. Тактика нападения. Волейбол. Тактика защиты. Волейбол. Учебная игра. Верхняя поддача. Учебная игра. Нижняя поддача. Волейбол. Учебная игра. Верхняя поддача по зонам. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Волейбол. Учебная игра.		
	Практические занятия		2
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом по правилам волейбола, игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Изучение правил по волейболу. Прием и передача мяча. Верхняя прямая поддача Нападающий удар		
Раздел 3. Введение в профессиональную деятельность специалиста			
Тема.3.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	12	
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4×400м. Бег по пересеченной местности. Бег по стадиону. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500г (девушки) и 700 г (юноши).		

	Практические занятия		2
	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. упражнения ОФП, СФП кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике. техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. специальные упражнения; Способ прыжков в длину “согнув ноги”; техника разбега, отталкивание, полет, приземление. техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема.3.2 Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала	8	
	Владение футбольным мячом. Тактика защиты. Тактика нападения. Игра футбол по правилам.		
	Практические занятия		2
	Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры. Техника игры. Удары по мячу (ногой): внутренней стороной стопы внутренней частью подъема средней частью подъема внешней частью подъема		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Посещение спортивной секции по футболу, участие в соревнованиях по футболу.		
	Всего:	175	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

При обучении используются пять технологий: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, педагогика сотрудничества, технология дифференцированного обучения, групповые технологии.

Активные и интерактивные образовательные технологии,
используемые в аудиторных занятиях

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии
1-2	Практические занятия	Здоровьесберегающие технологии
		Игровые технологии
		Педагогика сотрудничества
		Технология дифференцированного обучения
		Групповые технологии

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02). Оборудование учебного кабинета: - спортивный зал; - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе); Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова»

Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

Гигиенические требования: Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных декоративных украшения, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение

спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не теряющей своей несущей способности при переувлажнении, не пылящей в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

Из перечисленных спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова», профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий.- Смоленск, 2016
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика:. – М., 2017
4. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. – М., 2014
5. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО . -М., 2017
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. -М., 2014

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273 ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 7.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.) Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. Утв. Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
4. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)
5. Бишаева А.А. Теория Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М., «Академия», 2015
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2017.
7. Кофман Л.Б., Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., «Академия», 2014
8. Кузнецов В.С. Практика по теории и методике физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2014

Интернет-ресурсы

И-Р 1: www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ).

И-Р 2: www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

И-Р 3 : www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине Физическая культура, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися, умений и знаний; участвует в создании «портфолио» учащегося. Формы промежуточной аттестации проводится в форме зачета за 1 и 2 полугодие и дифференцированного зачета в конце изучения курса, что соответствует учебному плану.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>знать: поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности; технические приёмы и двигательные действия базовых</p>	<p>практические занятия; индивидуальные задания; внеаудиторная самостоятельная работа; выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p>

видов спорта, активно их применять в игровой и соревновательной деятельности.

Приложения

Приложения 1

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	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	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

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. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 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 (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

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