

Приложение П.16.
к ООП специальности
12.02.01 Авиационные приборы и комплексы (очная форма обучения)

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

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 109 от 31 августа 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГСЭ.04 Физическая культура»**

Жуковский, 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии
«Общеобразовательных, математических и
естественнонаучных дисциплин
протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

решением Педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии/специальности 12.02.01 Авиационные приборы и комплексы, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 года № 968.

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

Разработчик: Плотичин Антон Юрьевич

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 12.02.01 Авиационные приборы и комплексы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1-ОК9.

Программа учебной дисциплины может быть использована для обучающихся с ОВЗ и инвалидов с целью повышения уровня доступности среднего профессионального образования этой категории лиц с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
|--|--|---|
| ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36 | -готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки 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 общения со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других | - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, неприятию вредных привычек; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления |

| | |
|--|--|
| <p>участников деятельности , эффективно разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none">- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- умение оказать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- готовность к служению Отечеству, его защите;- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;- 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;- умение использовать средства ИКТ в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; | <p>и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">- простейшие способы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. |
|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - 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 техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ГТО. | |
|--|---|--|

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологии в профессиональной деятельности.

ЛР 1-12

- Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
- 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
- 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
- Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
- Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
- Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
- Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- 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
- 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
- Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
- Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

- 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

ЛР16-17

- Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве
- Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.

ЛР 29

- Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 36

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 172 |
| Итоговая аттестация в форме зачетов и дифференциального зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | | Объем в часах | Коды компетенций, формирования которых способствует элемент программы |
|--|--|---|---------------|---|
| 1 | 2 | | | |
| Раздел 1 | Учебно-методические занятия | | 8 | ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36 |
| 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,</p> | 2 | ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36 |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | <p>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 функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> | | |
| <p>Тема 1.2 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> | 2 | <p>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.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>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. Инсигнивость 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</p> | 2 | <p><i>OK1-OK9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i></p> |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|---|
| | | качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 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. | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | 4 | |
| Раздел 2 | | Гимнастика | 12 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 2.1 Закрепление техники общеразвивающих упражнений | 1 | Техника общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, Решение задачи поддержки и укрепления здоровья. развитие выносливости быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Закрепление техники гимнастических упражнений | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 2.2 Комплексы гимнастических упражнений | 2 | Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний упражнений чередовании 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | 6 | |
| Раздел 3 | | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 20 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29,</i> |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | | | | <i>ЛР36</i> |
| Тема 2.1 Закрепление 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. Закрепление техники беговых упражнений | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 3.2 Закрепление техники бега на различные дистанции. | 2 | Закрепление техники кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег по прямой с различной скоростью, Техника бега на короткие дистанции, равномерный бег, техника бега на средние дистанции, 6 –минутный бег на выносливость (контрольный норматив). Сдача контрольных нормативов: бег 30 м на время, челночный бег 3 x10м на время. 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 3.3 Закрепление техники прыжков в длину, в высоту | 3 | Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места (Контрольный норматив). 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 3.4 Закрепление техники метания гранаты, толкания ядра. | 4 | 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 3.5 | 5 | Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и | 2 | <i>ОК1-ОК9,</i> |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|---|
| равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | | 3000 м (юноши)(Контрольный норматив) Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | | <i>ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | 10 | |
| Раздел 4 | | Плавание. | 40 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 4.1 Техника безопасности на воде | 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 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. | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 4.2 Закрепление техники плавания стилем «Кроль» | 2 | Специальные плавательные упражнения для закрепления техники 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 4.3 Закрепление техники плавания на | 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 | 4 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29,</i> |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| спине | | 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. | | <i>ЛР36</i> |
| Тема 4.4 Закрепление техники 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 4.5 .Плавание 100м на время Закрепление элементов и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). | 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. Закрепление элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); правила игры, техника ведения мяча, техника передачи мяча, техника броска по воротам | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 4.6 Закрепление техники дыхания при плавании | 6 | 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. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |

| | | | | |
|--|--------------------------|--|-----------|---|
| Тема 4.7 Плавание 200 м на время | 7 | 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. | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | 20 | |
| Раздел 5 | Лыжная подготовка | | 12 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 5.1 Техника безопасности 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 5.2 Закрепление техники лыжных ходов | 2 | Закрепление техники 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. 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 5.3 Элементы тактики лыжных гонок. | | 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 | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29,</i> |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|---|
| | 3 | возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. | | ЛР36 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | 6 | |
| Раздел 6. | | Спортивные игры | 36 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 6.1 Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. | 1 | Футбол. Знание правил соревнований по футболу. Закрепление техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации . | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 6.2 Футбол. Закрепление техники передач мяча, техники остановки мяча, техники удара по мячу . | 2 | Закрепление техники передач мяча внутренней и внешней стороной стопы, передача мяча бедром, передача мяча грудью. Техника передачи мяча верхом, низом. Остановка мяча ногой, грудью, бедром. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 6.3 Футбол. Изучение игровых ситуаций. | 3 | 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 6.4 | 4 | Игра по правилам. Развитие координационных способностей, совершенствование | 4 | <i>ОК1-ОК9,</i> |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|---|
| Футбол. Учебно-тренировочная игра | | ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. | | <i>ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 6.5 Волейбол. Закрепление техники передач мяча, техники подачи мяча, техники приёма мяча. | 5 | Волейбол. Знание правил соревнований . Закрепление техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Закрепление техники передачи мяча сверху, снизу. Исходное положение (стойки), нападающий удар, тактика нападения. | 4 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 6.6 Волейбол. Учебно-тренировочная игра. | 6 | 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 на оценку | 4 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | 18 | |
| Раздел 7 | | Вид спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | 12 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 7.1 Закрепление техники упражнений для мышц рук на тренажёрах. | 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 7.2 | 2 | Закрепление техники упражнений для мышц: живота, спины, плечевого пояса на тренажёрах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик | 2 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12,</i> |

| | | | | |
|--|---|--|------------|---|
| Закрепление техники упражнений для мышц корпуса на тренажёрах. | | движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Закрепление техники выполнения упражнения: жим штанги | | <i>ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| Тема 7.3 Силовой тест | 3 | 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 | <i>ОК1-ОК9, ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</i> |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | 6 | |
| Итого | | | 344 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, бассейн

наименование кабинета из указанных в п.6.1 ПООП

оснащенный оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др., • стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, 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, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. «Физическая культура». Учебник для НПО и СПО. А.А.Бишаева Издательский центр «Академия», 2019.

3.2.2. Основные электронные издания

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.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

1.«Физическая культура» .Учебник для СПО. Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц., Г.И. Погадаев. Издательский центр «Академия» ,2019., 13-е издание

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| <p>- быть готовым и способным к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-быть готовым самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-быть способным использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>- формировать навыки общения со сверстниками , умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности , эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- принять и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- уметь оказать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;-</p> <p>- быть готовым к служению Отечеству, его защите;</p> <p>-быть готовым к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-быть готовым и способным к самостоятельной информационно-</p> | <p>-умеет применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья</p> <p>-владеет техническими приемами основных видов спорта</p> | <p>тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля</p> <p>Формы и методы оценки: оценка результатов выполнения комплексов упражнений</p> <p>- Дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение нормативов на зачетах по теме</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать средства ИКТ в решении коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов ГТО. | | |
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о сформированности устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, неприятию вредных привычек; - о потребности к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | <p>-знает теоретические основы физической культуры</p> | <p>Теоретически выполнение упражнений: комплексы гимнастических, лёгкоатлетических упражнений, Формы и методы оценки: оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>- о приобретении личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- о формировании навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>- о владении физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- Простейшие способы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> | | <p>- Дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение нормативов на зачетах по теме</p> |
| <p>ЛР 1-12, ЛР 16-17, ЛР29, ЛР36</p> | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация интереса к будущей профессии; - оценка собственного продвижения, личностного развития; - положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов; - ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; - проявление высокопрофессиональной трудовой активности; - участие в исследовательской и | <p>Наблюдения в процессе обучения</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>проектной работе;</p> <ul style="list-style-type: none">– участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;– сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; | |
|--|---|--|

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">– отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;– добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;– проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;– демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;– проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;– участие в | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| | конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах; проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности | |
|--|---|--|