

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл

"Марийский политехнический техникум"

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе ГБПОУ
Республики Марий Эл «МПТ»
В.С. Лисин
«15» марта 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии СПО

**15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки
(наплавки)**

Йошкар-Ола, 2022

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N24480)); с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N2/16-з).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл "Марийский политехнический техникум" (ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»)

Разработчик:

Киртаев Сергей Петрович, преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет ОУД.08 Физическая культура входит в состав общеобразовательного цикла, формируемого из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета ОУД.08 Физическая культура обеспечивает достижение следующих **результатов**:

личностных:

ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

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.

ЛР22 Проявляющий самостоятельность и личную ответственность за свои поступки в соответствии с общечеловеческими ценностями и нравственными нормами, принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях.

метапредметных:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебного предмета ОУД.08 Физическая культура на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	154
итоговая аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	2
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	86

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1. Теоретическая часть	16	
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала: 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.	4	ЛР7, ЛР9
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	ЛР7
Тема 1.2.	Содержание учебного материала:	2	ЛР7

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала:	2	ЛР6, ЛР9
	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.		
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала:	2	ЛР6, ЛР22
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала:	4	ЛР6, ЛР22
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Подготовка и написание рефератов. Примерная тематика рефератов: 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система 2. Краткая характеристика функциональных систем организма 3. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития		

	4. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной системы 5. Физиологическая характеристика некоторых состояний (предстартовое состояние, разминка, вращивание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление)		
	2. Практическая часть	155	
	Учебно-методические занятия	8	
Тема 2.1. Оценка физических качеств и применение средств физической культуры для их коррекции	Содержание учебного материала:	8	ЛР6
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Составление и выполнение индивидуального комплекса утренней гимнастики. Закаливание, профилактика неблагоприятного воздействия условий труда. Развитие и совершенствование профессиональных физических качеств и двигательных навыков. Совершенствование психофизиологических функций организма для успешного освоения конкретной профессии.		
	Учебно-тренировочные занятия	151	
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<i>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), 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.</i>	36	ЛР9
	Техника метания гранаты. Техника безопасности при метании. Биомеханические основы техники метания. Обучение технике метанию гранаты (держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия). Совершенствование техники метания гранаты. Подвижные игры с элементами метания. - Выполнение контрольного норматива в метании гранаты.	6	

	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Обучение низкому старту: техника низкого старта; старты и стартовые ускорения. Техника бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Подвижные игры на местности.		
	- Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время - Выполнение контрольного норматива: бег на 400 метров - Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	12	
	Эстафетный бег Обучение техники эстафетного бега. Обучение бега по виражу. Обучение бега по прямой. Обучение передаче эстафетной палочки.	6	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Выполнение специальных упражнений. Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. - Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту.	6	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение специальных упражнений. Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. - Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Выполнение упражнений на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Составление комплексов упражнений утренней гимнастики. Выполнение: утренняя гимнастика, оздоровительный бег, дыхательные упражнения. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		
	<i>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</i>	14	ЛР7, ЛР9

	Техника конькового хода. Выполнение техники конькового хода. Выполнение техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой» и спусков в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочной круге. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	4	
	Техника одновременного одношажного хода, подъемов «полуелочкой» и «елочкой». Овладение техникой одновременного одношажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	4	
	Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	
	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «елочкой» на учебном круге. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. - Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Совершенствование силовой выносливости, координации движений. Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. Совершенствование техники лыжного хода.		
Тема 2.4. Гимнастика	<i>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</i>	20	ЛР9
	Висы. Упоры.	4	
	Акробатика. Кувырок вперед, назад. общеразвивающие упражнения. Обучение стойке на голове, лопатках, руках. Тест на определение гибкости: наклон вперед из положения сидя. – Контрольные занятия: поднимание туловища из положения - лежа на спине.	4	
	Оздоровительная гимнастика. Танцевальная аэробика. Корректирующая гимнастика при миопии. Корректирующая гимнастика при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	4	

	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Различные виды ходьбы. Прыжки на левой, на правой ноге. Упражнения с предметами и с отягощениями (гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями). Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Строевые упражнения. Составление комплекса для проведения разминки, ЛФК.	4	
	Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание). Комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота. Комплекс упражнений для гибкости, укрепления позвоночного столба, укрепления мышц ног. Прыжки на скакалке.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Выполнение упражнений: развитие силовых качеств, развитие мышц брюшного пресса, развитие координационных способностей, развитие скоростно-координационных качеств, развитие гибкости и подвижности.		
	Спортивные игры	32	ЛР9
Тема 2.5. Баскетбол	<i>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</i>	16	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. 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.	4	
	Техника выполнения ведения мяча в движении Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. - Контрольные занятия: два шага - бросок в кольцо; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	4	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Передачи	4	

	мяча в усложненных условиях. Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). Закрепление техники выполнения среднего броска с места. - Контрольные занятия: штрафной бросок		
	Судейство соревнований. Игра соревновательного характера. Обучение практическому судейству. Совершенствование судейства соревнований. Обучение игре соревновательного характера. Развитие логического мышления в баскетболе. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	8	
	Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы; развитие таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. Выполнение комплекса специальных упражнений: выполнение штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста; выполнение упражнения «ведение – 2 шага – бросок». Работа с двумя мячами.		
Тема 2.6. Волейбол	<i>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</i>	16	ЛР9
	Техника перемещений, техника верхней и нижней передач двумя руками 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). Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Перемещение по зонам площадки.	4	

	Техника нижней и верхней подач мяча и приема после них. Обучение технике нижней подачи и приема после нее. Обучение технике верхней подачи и приема после нее. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	4	
	Техника прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре.	4	
	Совершенствование техники владения волейболом мячом. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. - Контрольные занятия: передача мяча над собой, снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке передачи мяча в парах.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Составление комплексов на развитие прыгучести и координации. Выполнение комплекса специальных упражнений волейболистов. Совершенствование техники выполнения приема и подачи мяча.		
Тема 2.7. Конькобежная подготовка	Общеразвивающие упражнения. Специальные подводящие упражнения. Развитие равновесия и координации движения. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Совершенствование техники скольжения, торможения. Упражнения простого катания на коньках. Подвижные игры на коньках. Техника безопасности.	16	ЛР9, ЛР22
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Совершенствование двигательной подготовленности, укрепление здоровья, в том числе развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции. Самостоятельное передвижение на коньках, упражнения простого катания на коньках.		
	Виды спорта по выбору	32	ЛР9, ЛР22
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</i>	30	
	Техника упражнений с гантелями. Комплекс специальных упражнений в положении: стоя, сидя, лежа.	6	
	Техника упражнений с гирями. Техника подъема одной гири. Техника подъема двух гирь. Тактика подъема одной гири и отдых. Тактика подъема двух гирь и отдых. Комплекс специальных	4	

	упражнений.		
	Техника упражнений со штангой. Техника выполнения становой тяги. Техника выполнения присяда со штангой. Техника выполнения жима лежа. Тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу. Комплекс специальных упражнений.	6	
	Работа на тренажерах. Круговая тренировка на тренажерах. Индивидуальные занятия на тренажерах.	8	
	Армрестлинг.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	Внедрение физических упражнений в повседневную жизнь; совершенствование навыков.		
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего	258	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения.

1.Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая – 1 шт.
- перекладина навесная универсальная – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 7 шт.
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой -5 шт.
- канат для перетягивания – 1 шт.
- скакалки – 10 шт.
- палки гимнастические – 8 шт.
- гантели и гири разного веса
- секундомеры – 2 шт.
- весы медицинские- 1 шт.
- стол теннисный – 3 шт.
- щиты, баскетбольные кольца
- сетка волейбольная, антенны волейбольные
- ворота для игры в мини-футбол
- мячи волейбольные – 12 шт.
- мячи баскетбольные – 8 шт.
- мячи для мини-футбола – 2 шт.
- маты гимнастические – 4 шт.
- многофункциональная скамья со штангой
- шахматы 4 доски

2.Открытый стадион

- Беговая дорожка на стадионе: 100м; 400м; 600м; 1000м; 3000м.
- Площадка для игры в футбол.
- Баскетбольная площадка.
- Лыжная трасса 3000м и 5000м.

3. Лыжехранилище на 40 пар лыж.

4.Физкультурно-оздоровительный центр.

Тренажеры:

- беговая дорожка «складная» - 2 шт.
- велотренажер – 3 шт.
- коврики – 25 шт.
- вибромассажер – 2 шт.
- рукопед – 2 шт.
- душевая кабина с сауной
- эллиптический тренажер- 3 шт.
- терапевтический тренажер стимулятор
- массажный стол

- тренажер Бубновского
 - кардиотвистер-степпер – 2 шт
 - реабилитационные силовые тренажеры – 6 шт.
5. Кабинет преподавателя
 6. Раздевалки
 7. Душевые
 8. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. и др. - 18-е изд., испр. - М.: издательский центр «Академия», 2017. - 176 с.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Обосновывает выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек; демонстрирует знания по основным аспектам здорового образа жизни.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, оценка нормативов. Тестирование.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Демонстрирует правильность выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики.	
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Демонстрирует знания и правильность проведения способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; владеет методикой оценки работоспособности, утомления и усталости.	
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Демонстрирует знания правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
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).	Технически грамотно выполняет комплексы упражнений, приемы и двигательные действия изучаемых видов спорта; выполняет контрольные нормативы.	

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Лисин Владимир Сергеевич

Организация: Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Республики Марий Эл «Марийский
политехнический техникум»

Должность: Директор

Дата подписания: 12.12.2024 10:20

Уникальный программный ключ:

629-7c6b16cf2337c015dc4479692dc8b678bd7e1801daaa367d51b53512f6da3a4c