Министерство образования Самарской области

АССОЦИАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "ИНСТИТУТ НАПРАВО.РУ"

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
от 09.02.2024г. № 006/13/с

Воробьев К.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 Физическая культура

Специальность 25.02.08
Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Квалификация: оператор беспилотных летательных аппаратов
Очная форма обучения
На базе основного общего образования
Срок получения образования: 3 года 10 месяцев

Тольятти, 2024г.

1. Общая характеристика рабочей программы

1.1. Назначение и нормативные основания

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем». Квалификация — оператор беспилотных летательных аппаратов.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями, внесёнными приказами от 12.08.2022 № 732 и от 27.12.2023 № 1028.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

1.2. Место в структуре образовательной программы

Семестры освоения: 1, 2.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты

Осознание гражданской принадлежности и ответственности, уважение к закону и достоинству человека, истории и культуре России; готовность к добросовестному труду, сотрудничеству и саморазвитию; ценностное отношение к семье, здоровью, природе и культурному наследию; неприятие дискриминации, коррупции и насилия.

Метапредметные результаты

Познавательные действия: выявлять проблему, сравнивать и классифицировать объекты, устанавливать причинно-следственные связи, формулировать и проверять гипотезу, искать и оценивать информацию, выбирать методы исследования, представлять и проверять выводы.

Коммуникативные действия: ясно выражать мысль, слушать и учитывать позицию другого, аргументировать мнение, участвовать в диалоге и совместной работе, распределять обязанности и представлять общий результат.

Регулятивные действия: ставить цель, планировать последовательность и ресурсы, контролировать ход работы, оценивать результат, выявлять причины ошибок, корректировать действия и выстраивать дальнейшее обучение.

Предметные результаты

1. Понимать значение физической культуры, регулярной двигательной активности и здорового образа жизни для здоровья и работоспособности.

2. Выполнять изученные физические упражнения и двигательные действия с соблюдением техники и правил безопасности.

3. Планировать индивидуальные занятия с учётом состояния здоровья, физической подготовленности и профессиональной нагрузки.

4. Использовать упражнения для развития основных физических качеств, профилактики утомления и нарушений осанки.

5. Осуществлять самоконтроль самочувствия, нагрузки и восстановления, фиксировать и анализировать индивидуальные показатели.

6. Применять правила спортивных игр, взаимодействовать в команде и соблюдать уважительное поведение.

7. Оказывать предусмотренную программой первую помощь при типовых травмах и своевременно обращаться за медицинской помощью.

8. Адаптировать формы двигательной активности с учётом индивидуальных возможностей и медицинских рекомендаций.

Раздел / тема	Осваиваемые знания и умения
Введение	Умение решать учебные задачи по теме «Введение» и обосновывать полученный результат.
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой» и обосновывать полученный результат.
Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.1 Техника лыжных ходов	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.1 Техника лыжных ходов» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.2 Техника спусков и подъемов» и обосновывать полученный результат.
Тема 4.2 Баскетбол	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.2 Баскетбол» и обосновывать полученный результат.
Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка» и обосновывать полученный результат.

Раздел / тема	Осваиваемые знания и умения
Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств	Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств» и обосновывать полученный результат.

Код	Общая компетенция
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Код	Общая компетенция
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учётом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2. Структура и содержание

2.1. Объём и виды учебной работы

Показатель	Академические часы
Общий объём	78
Учебные занятия и практическая подготовка	78
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация	0
Обязательная часть	78
Вариативная часть	0

2.2. Распределение по семестрам

Семестр	Общий объём, часы
1	32
2	46

2.3. Тематический план и содержание

Тема	Лекции	Практические и лабораторные занятия	Самостоятельная работа
Введение	1	6	0
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	0	5	0
Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка	1	12	0
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	0	5	0
Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	0	6	0
Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка	0	6	0
Тема 3.1 Техника лыжных ходов	0	5	0
Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	1	11	0
Тема 4.2 Баскетбол	1	7	0
Тема 3.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	5	0
Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств	0	6	0
Итого	4	74	0

1. Введение

Учебные занятия — 7 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

ГТО— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения

Не предусмотрен о

2. Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.

Не предусмотрен о

Легкая атлетика

предусмотрен о

Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие и средние дистанции 2. Освоение техники бега по прямой и виражу. 3. Эстафетный бег 4. Освоение техники бега на длинные дистанции на стадионе и по пересеченной местности

3. Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка

Учебные занятия — 13 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

предусмотрен о

Практические занятия 1.Освоение техники прыжка в длину с места 2.Отработка техники прыжка в длину с места 3.Освоение техники спортивной ходьбы. 4.Отработка техники

спортивной ходьбы. 5.Итоговое занятие (дифференцированный зачет)

Не предусмотрен о

Профессионально ориентированное содержание

Содержание учебного

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

4. Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Не предусмотрен

физической работоспособности.

Практические занятия 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и

физической работоспособности.

Не предусмотрен о

5. Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Учебные занятия — 6 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Не предусмотрен о

Практические занятия 1. Освоение методики составления и

занятий физической культурой

проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

6. Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка

Учебные занятия — 6 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Не предусмотрен о

Практические занятия 1. Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии. 2. Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии.

Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития силы

Лыжная подготовка

7. Тема 3.1 Техника лыжных ходов

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Не предусмотрен о

Практические занятия 1. Освоение техники попеременного двухшажного и бесшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и двухшажного хода 3. Освоение

техники конькового хода, поворотов на месте и в движении

Самостоятельная работа

обучающихся

предусмотрен о

8. Тема 3.2 Техника спусков и подъемов

Учебные занятия — 12 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Не предусмотрен о

Практические занятия 1.Освоение техники спусков, подъемов и торможения на лыжах 2.Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 3.Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции.

Самостоятельная работа

обучающихся

предусмотрен о

Профессионально ориентированное содержание

9. Тема 4.2 Баскетбол

Учебные занятия — 8 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Не предусмотрен о

Практические занятия 1.Освоение элементов техники игры 2.Отработка элементов техники игры 3.Освоение техники броска мяча по кольцу 4.Освоение тактики игры 5.Освоение

тактических действий игроков.

Не предусмотрен

Профессионально ориентированное содержание

Не предусмотрено

Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.

Не предусмотре

Практические занятия 1. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. 2. Освоение методики составления комплексов ОРУ с учетом специфики будущей профессии.

предусмотрено

Атлетическая гимнастика

10. Тема 3.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка

Учебные занятия — 5 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Не предусмотрено

Практические занятия 1. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. 2. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии.

Контрольные работы Не предусмотрено

Самостоятельная работа Не обучающихся предусмотрено

Спортивные игры

Не предусмотрен о

Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Освоение техники подачи 3. Освоение техники игры у сетки 4. Освоение тактики игры

и формы Наименование организации разделов и тем деятельности обучающихся

11. Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств

Учебные занятия — 6 ч.; самостоятельная работа — 0 ч.

Не предусмотрен о

Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Освоение

техники работы на блочных тренажерах 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4. Составление комплексов упражнений

по ОФП 5. Развитие мышц плечевого пояса 6. Развитие мышц спины и живота 7. Развитиемышц рук и ног 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)

3. Условия реализации

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, площадка, исправный инвентарь для предусмотренных упражнений, средства первой помощи. Подбор нагрузки и упражнений учитывает медицинскую группу и состояние обучающегося.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников https://fpu.edu.ru, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы) Основные источники Для преподавателей 13

Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2015. - 431 c. http://www.iprbookshop.ru/

Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016.

270 c. http://www.iprbookshop.ru/ Для студентов

Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016.

270 c. http://www.iprbookshop.ru/ Дополнительные источники Для преподавателей

Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. - М:.Владос, 2008. - 357 с.

Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с. Для студентов

Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

3.3. Организация обучения

До начала работы обучающийся получает задание, исходные данные и критерии оценки. Практические действия выполняются на исправных учебных средствах после инструктажа. Специальные условия для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья определяются с учётом индивидуальных потребностей.

4. Контроль и оценка результатов освоения

4.1. Текущий контроль

Проверяемый результат	Форма контроля	Признаки достижения
Умение решать учебные задачи по теме «Введение» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.

Проверяемый результат	Форма контроля	Признаки достижения
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.

Проверяемый результат	Форма контроля	Признаки достижения
упражнений для различных форм организации» и обосновывать полученный результат.		
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.1 Техника лыжных ходов» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.

Проверяемый результат	Форма контроля	Признаки достижения
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.2 Техника спусков и подъемов» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 4.2 Баскетбол» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.
Умение решать учебные задачи по теме «Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств» и обосновывать полученный результат.	Тематическое задание; практическая работа	Правильность действий и результата; обоснование; самостоятельность; соблюдение требований безопасности.

4.2. Промежуточная аттестация

Дифференцированный зачёт (семестр 1, 2). Объём промежуточной аттестации — 0 академических часов. При отсутствии отдельно выделенных часов зачёт проводится в пределах учебных занятий.

Варианты заданий, исходные данные, порядок выполнения и критерии содержатся в фонде оценочных средств по данному учебному компоненту.

Приложение. Содержание учебных занятий и практических работ

СОО.01.09 Физическая культура

Тематическая детализация раскрывает учебные занятия, практические работы и самостоятельную работу в объёмах, установленных тематическим планом рабочей программы.

Тема / междисциплинарный курс	Лекции	Практические занятия	Курсовой проект	Самостоятельная работа
Введение	1	6	0	0
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	0	5	0	0
Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка	1	12	0	0
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	0	5	0	0
Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	0	6	0	0
Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка	0	6	0	0
Тема 3.1 Техника лыжных ходов	0	5	0	0

Тема / междисциплинарный курс	Лекции	Практические занятия	Курсовой проект	Самостоятельная работа
Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	1	11	0	0
Тема 4.2 Баскетбол	1	7	0	0
Тема 3.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка	0	5	0	0
Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств	0	6	0	0
Итого	4	74	0	0

1. Введение

Учебные вопросы и способы их раскрытия

ГТО— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения

Содержательный вопрос	Часы
ГТО— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1

Практическая работа 1.1. Анализ материала по теме «Введение» — 6 ч.

Содержание для подготовки: «ГТО— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

2. Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Освоение техники бега на короткие и средние дистанции 2. Освоение техники бега по прямой и виражу. 3.

Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное).

Освоение техники бега на короткие и средние дистанции 2.

Практическая работа 2.1. Анализ материала по теме «Здоровье и здоровый образ жизни» — 5 ч.

Содержание для подготовки: «Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Освоение техники бега на короткие и средние дистанции 2. Освоение техники бега по прямой и виражу. 3.» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

3. Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка

Учебные вопросы и способы их раскрытия

В прыжке выделяют подготовку, отталкивание, полёт и приземление. Согласование маха и разгибания влияет на результат; безопасная зона должна быть свободна.

Содержательный вопрос	Часы
Профессионально ориентированное содержание	1

Практическая работа 3.1. Прыжок в длину и безопасное приземление — 6 ч.

На подготовленном месте продемонстрируйте прыжок в длину с места. Назовите фазы, выполните разрешённые подводящие упражнения и объясните две причины потери равновесия при приземлении.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Практическая работа 3.2. Комплекс общеразвивающих упражнений — 6 ч.

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

4. Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Учебные вопросы и способы их раскрытия

План занятия учитывает подготовленность и индивидуальные ограничения. Восстановление и самочувствие рассматривают вместе с выполненным объёмом. Числовые показатели учебной задачи не подменяют индивидуального медицинского допуска.

Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособнос ти.

Практическая работа 4.1. Нагрузка, самоконтроль и безопасность занятия — 5 ч.

Для учебного планирования задан предел основной части вместе с паузами 20 минут и не более 4 подходов. Предложены 5 подходов по 5 минут с четырьмя паузами по 2 минуты. Проверьте соответствие условиям, предложите вариант в пределах обоих ограничений и составьте лист самоконтроля.

Порядок выполнения

1. Разделить работу и паузы.

2. Проверить оба ограничения.

3. Составить выполнимый план и показатели самоконтроля.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Разделить работу и паузы.; Проверить оба ограничения.; Составить выполнимый план и показатели самоконтроля..

5. Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Комплекс строят с постепенным включением мышечных групп и понятным дозированием. Нагрузка согласуется с подготовленностью и допуском обучающегося.

проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. 2.

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

Практическая работа 5.1. Комплекс общеразвивающих упражнений — 6 ч.

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

6. Тема 2.6 Профессионально -прикладная физическая подготовка

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Комплекс строят с постепенным включением мышечных групп и понятным дозированием. Нагрузка согласуется с подготовленностью и допуском обучающегося.

Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии. 2.

Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии.

Практическая работа 6.1. Комплекс общеразвивающих упражнений — 6 ч.

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

7. Тема 3.1 Техника лыжных ходов

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Освоение техники попеременного двухшажного и бесшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и двухшажного хода 3. Освоение техники конькового хода, поворотов на месте и в движении

Освоение техники попеременного двухшажного и бесшажного хода 2.

Освоение техники одновременного одношажного и двухшажного хода 3.

Практическая работа 7.1. Анализ материала по теме «Техника лыжных ходов» — 5 ч.

Содержание для подготовки: «Освоение техники попеременного двухшажного и бесшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и двухшажного хода 3. Освоение техники конькового хода, поворотов на месте и в движении» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя

строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

8. Тема 3.2 Техника спусков и подъемов

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Практические занятия 1.Освоение техники спусков, подъемов и торможения на лыжах 2.Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 3.Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции. Профессионально ориентированное содержание

Содержательный вопрос	**Часы**
Профессионально ориентированное содержание	1

Практическая работа 8.1. Анализ материала по теме «Техника спусков и подъемов» — 11 ч.

Содержание для подготовки: «Практические занятия 1.Освоение техники спусков, подъемов и торможения на лыжах 2.Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 3.Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции. Профессионально ориентированное содержание» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..

9. Тема 4.2 Баскетбол

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Ведение и передача связываются с наблюдением за площадкой и выбором партнёра. Контроль мяча не должен исключать контроль направления движения и расстояния до других участников.

Содержательный вопрос	Часы
Профессионально ориентированное содержание	1

Практическая работа 9.1. Баскетбол: ведение и передача — 7 ч.

В учебном упражнении выполните ведение по обозначенной траектории, остановку и передачу партнёру. Объясните выбор передачи и два способа избежать столкновения.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

10. Тема 3.4 Профессионально- прикладная физическая подготовка

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Комплекс строят с постепенным включением мышечных групп и понятным дозированием. Нагрузка согласуется с подготовленностью и допуском обучающегося.

Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. 2.

Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии.

Практическая работа 10.1. Комплекс общеразвивающих упражнений — 5 ч.

Составьте комплекс из шести разрешённых общеразвивающих упражнений: исходное положение, движение, число повторений и методическое указание. Покажите два упражнения и объясните порядок комплекса.

Порядок выполнения

1. Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.

2. Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.

3. Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения.

Представляемый результат: Расчёт, обоснование решения и проверка результата.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Проверить готовность места и согласовать условия с преподавателем.; Выполнить действие и наблюдать конкретные технические признаки.; Объяснить ошибку, корректирующее действие и результат повторения..

11. Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств

Учебные вопросы и способы их раскрытия

Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Освоение техники работы на блочных

тренажерах 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4.

Составление комплексов упражнений по ОРУ 2.

Освоение техники работы на блочных тренажерах 3.

Практическая работа 11.1. Анализ материала по теме «Развитие силовых физических качеств» — 6 ч.

Содержание для подготовки: «Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Освоение

техники работы на блочных тренажерах 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4.» 1. Составьте таблицу «понятие или действие — существенный признак — пример применения» с тремя строками. 2. Покажите последовательность применения изучаемого метода. 3. Укажите две возможные ошибки и способ проверки результата.

Порядок выполнения

1. Выделить существенные признаки и корректные примеры.

2. Составить и обосновать последовательность применения.

3. Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения.

Представляемый результат: Таблица или схема, развёрнутый ответ и обоснованный вывод.

Контроль освоения

Проверяется выполнение следующих действий: Выделить существенные признаки и корректные примеры.; Составить и обосновать последовательность применения.; Связать конкретную ошибку со способом её обнаружения..