

Приложение ППСЗ по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование
2024-2025 уч.г.:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД, 09 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД. 09 Физическая культура

**для специальности
44.02.04 Специальное дошкольное образование**

г. Алексеевка
2024

Рабочая программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.09.2023 года № 687, и «примерной основной образовательной программы среднего общего образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование с учетом получаемой специальности среднего профессионального образования, а также Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной Распоряжением Минпросвещения России от 30.04.2021 № Р-98.

Разработчик:

Голубова Н.И., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 09 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:
Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Планируемые результаты освоения дисциплины	
Общие ¹	Дисциплинарные ²
В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

<p>познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

<ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

<ul style="list-style-type: none"> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--

Профессиональные (ПК) и общие компетенции(ОК), которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники

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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.2.3. Планируемые личностные результаты освоения рабочей программы

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой

родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 7. 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.

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

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося – 72 часа, из них в форме практической подготовки – 20 часов; в том числе практических занятий - 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия (всего))	72
Из них в форме практической подготовки	20
в том числе:	
практические занятия	72
лекционные занятия	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, в том числе в форме практической подготовки, самостоятельная работа	Объем часов	Общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК) и личностные результаты (ЛР), формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Методические основы обучения различным видам физкультурно - спортивной деятельности	72	
Профессионально ориентированное содержание			
Методико -практические занятия Тема 1.1. Подбор упражнений, составление проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1 Содержание учебного материала, в том числе в форме <u>практической подготовки</u> 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз для профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и сохранным развитием, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности для профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и сохранным развитием	8 2/2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3 ЛР 9
		2	

<p>Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>			
<p>Тема 1.3. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>	<p>2.Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 3.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений 4. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК</p>	<p>2/0 1 1</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ЛР 9</p>
<p>Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>3. Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и сохранным развитием 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии и сохранным развитием</p>	<p>2/2 1 1</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ЛР 9</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ЛР 9</p>
	<p>4. Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p>	<p>2/2</p>	

		<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>7. Характеристика профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии сохранным развитием: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</p> <p>8. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии сохранным развитием</p>	<p>1</p> <p>1</p>	
<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1. Бег</p>	1	<p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p> <p>Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Техники спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400; бега по прямой с различной скоростью)</p>	<p>64</p> <p>24</p>	
	Лабораторная работа		*	
	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400; бега по прямой с различной скоростью)</p>		4/2	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ЛР 5, ЛР 2, ЛР 9</p>
	Контрольная работа			
<p>Бег 25 м</p> <p>Бег 100 м,</p>				

		Бег 500м (Д), 1000 м (Ю) Низкий и высокий старт		
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	1	Содержание учебного материал , в том числе в форме практической подготовки Кроссовый бег (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.	*	
	Лабораторная работа		8/0	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники кроссового бега на средние и длинные дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) Бег в гору и под уклон. Развитие общей выносливости			
Контрольная работа Бег 2000 м (Д), 3000 м (Ю).				
Тема 2.3. Прыжок в высоту способом «ножницы»	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».	*	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
	Лабораторная работа			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.		4/0	
	Контрольная работа Прыжок в высоту способом «ножницы» на результат.			

Тема 2.4. Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Прыжок в длину с места и с разбега Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 7, ЛР 2, ЛР 9
	Лабораторная работа		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега		4/0	
Контрольная работа Прыжок в длину с места и разбега способом «согнув ноги» на результат				
Тема 2.5. Метание гранаты	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
	Лабораторная работа		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		4/0	
Контрольная работа Метание гранаты на результат				

<p>Раздел 3. Гимнастика.</p> <p>Тема 3.1. Строевые упражнения</p>	<p>1</p> <p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.</p>	<p>10</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9</p>
	<p>Лабораторная работа</p>	<p>*</p>	
	<p>Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.</p>	<p>1/1</p>	
	<p>Контрольная работа Строевые упражнения Перестроения</p>		
<p>Тема 3.2.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>1</p> <p>Содержание учебного материала, в том числе в форме практической подготовки Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, 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 , производственной гимнастики для профессиональной</p>		

		деятельности воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии сохранным развитием		
	Лабораторная работа			
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Комплексы упражнений вводной , производственной гимнастики для профессиональной деятельности воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии сохранным развитием	2/2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Контрольная работа Проведение с группой ОРУ			
Тема 3.3. Акробатические упражнения	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Акробатические упражнения. Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	*	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Лабораторная работа			
		Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат.	2/2	

	Контрольная работа Выполнение зачетных акробатических комбинаций			
Тема 3.4. Атлетическая и ритмическая гимнастика	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Техника коррекции фигуры Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Лабораторная работа		4/2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью воспитателя детей дошкольного возраста с отклонениями в развитии сохранным развитием из 26—30 движений			
Контрольная работа Выполнение зачетной композиции ритмической гимнастик из 26 -30 упражнений				
Тема 3.5. Дыхательная гимнастика	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
	Лабораторная работа		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.		1/1	

	Контрольная работа Проведение дыхательной гимнастики с группой		
Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1. Техника передвижений на лыжах	1 Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Техника передвижения. Строевые приемы с лыжами и на лыжах, повороты на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.	10	
	Лабораторная работа	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.	5/2	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ПК 1.3, ЛР 2, ЛР 7. ЛР 9
	Контрольная работа Техника выполнения лыжных ходов Контрольное прохождение дистанции 3 км девушки и 5 км юноши		

Тема 4.2. Способы подъемов и спусков	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Техники подъемов:скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» Техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая, широкая со Способы преодоления неровностей		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
	Лабораторная работа		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.		3/2	
Контрольная работа Техника выполнения способов подъемов и спусков				
Тема 4.3. Способы торможения	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2. ЛР 9
	Лабораторная работа Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		1/0	
Тема 4.4. Способы поворотов в движении	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Техника поворотов в движении: «переступанием», Преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.		ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 9
	Лабораторная работа		*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической		1/0	

	подготовки Совершенствование техники поворотов: «переступанием». Изучение и совершенствование преодоления препятствий пролезанием, перешагиванием.		
	Контрольная работа Поворот переступанием		
Раздел 5. Волейбол Тема 5.1. Техника игры. Нападение	1 Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	12	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Лабораторная работа	*	
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование техники игры в нападении: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи.	4/0	
	Контрольная работа Передачи мяча над собой. Подача мяча по зонам Техника выполнения нападающего удара		
Тема 5.2. Техника игры. Защита.	1 Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча	*	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9

	Лабораторная работа			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча		4/0	
	Контрольная работа Прием мяча после подачи			
			*	
Тема 5.3 Учебная игра.	1	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Тренировка и двусторонняя игра.	*	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
	Лабораторная работа			
	Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Совершенствование двухсторонней игры.		4/0	
Раздел 6. Баскетбол Тема 6.1. Техника игры. Нападение и защита	Содержание учебного материала , в том числе в форме практической подготовки Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техники выполнения приёмов игры. Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения		8 3/0	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9

	мяча, бросок мяча		
Тема 6.2. Тактика защиты и нападения	Содержание учебного материала в том числе в форме практической подготовки. Тактика защиты и нападения Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	3/0	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7, ЛР 9
Тема 6.3. Учебная игра	Содержание учебного материала в том числе в форме практической подготовки Двухсторонняя игра Практические занятия, в том числе в форме практической подготовки Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2/0	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8, ЛР 2, ЛР 7. ЛР 9
Промежуточная аттестация по дисциплине	Дифференцированный зачет		
ВСЕГО:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион;
- место для стрельбы

Оборудование зала:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

Рабочая программа может быть реализована с применением различных образовательных технологий, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники

Основные источники:

1. Физическая культура:10-11 класс: базовый уровень:учебник/А.П.Матвеев, К.С.Палехова- 6-е изд.,стер.-М.:Просвещение,2022-158 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп.– М.:Просвещение,2019. – 271 с.

Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4. Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5. Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для

студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.

6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.

8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.

9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

10. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

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

Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»,
перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча
сверху двумя руками, приём снизу -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара -
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника
выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства :
монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва :
Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст :
электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО
PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата
обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» :
учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов :
Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст :
электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО
PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата
обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М.
Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный
педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-
8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой
образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Электронно-библиотечная система:

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
<http://moodle.alcollege.ru/>

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составление словаря терминов, либо кроссворда - защита презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профессиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата -составление кроссворда - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО

физической подготовленности	- выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима (утреннюю гимнастику, занятия, прогулки, закаливание, физкультурные досуги, праздники	- составление комплекса упражнений

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1—4,8	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0—4,7	и ниже 5,2	и выше 4,8	5,9—5,3	и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	○ ○ ○ —	8,2	8,4	9,3—8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9—7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	9,3—8,7	и ниже 9,6
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195—210	180	210	170—190	160
			17	и выше 240	205—220	и ниже 190	и выше 210	170—190	и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
			17	и выше 1500	1300—1400	и ниже 1100	и выше 1300	1050—1200	и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9—12	5	20	12—14	7
			17	и выше 15	9—12	и ниже 5	и выше 20	12—14	и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8—9	4	18	13—15	6
			17	и выше 12	9—10	и ниже 4	и выше 18	13—15	и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5 До 9	6,5 До 8	5,0 До 7,5
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Выдающиеся белгородские спортсмены - участники Олимпийских игр.
2. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Спорт в физическом воспитании студентов
5. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
6. Основы судейства по избранному виду спорта
7. Методика проведения разминки
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО
9. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки
12. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

