

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «__» _____ 2020г. № ____/УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ О.В. Ларионова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Для специальности СПО:

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по
отраслям)

РП.ОДБ 08.13.02.11/22

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Рабочая программа разработана в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО); примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию; протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

РАССМОТРЕНО
Цикловой комиссией общеобразовательного цикла
и физической культуры
Протокол № ____ «__» _____ 2020 г.

Председатель ЦК _____ Н.А.Лукашевич

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по УР
ГБПОУ МО ЛАТ

_____ О.В. Рыбакова
«__» _____ 2020 г.

СОСТАВИТЕЛЬ – руководитель физического воспитания ГБПОУ МО ЛАТ
Котов Р.Н.,
преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории
ГБПОУ МО ЛАТ Глазкова Л. А.,

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр |
|---|-----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ..... | 5 |
| 2.1 Общая характеристика учебной дисциплины..... | 5 |
| 2.2 Место учебной дисциплины в учебном плане..... | 6 |
| 2.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины..... | 7 |
| 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 10 |
| 4. ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 17 |
| 1.Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины)..... | 17 |
| 2.Контроль и оценка результатов..... | 20 |
| | |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСОВ..... | 21 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена, по специальностям социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

-

2. Паспорт рабочей программы

2.1 Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей

профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

2.2 Место учебной дисциплины в учебном плане.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического, гуманитарного и технического профиля.

Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины **Физическая культура**

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---------------------|
| Объем образовательной программы | 117 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | Не предусмотрено |
| лабораторные работы | Не предусмотрено |
| практические занятия | 117 |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i> | Не предусмотрено |
| контрольная работа | Не предусмотрено |
| <i>Самостоятельная работа</i> | Не предусмотрено |
| Промежуточная аттестация | 3 |

2.3 Планируемые результаты изучения курса физической культуры

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

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

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|---------------------------------------|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений | <p>Характеристики демонстрируемых знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> - сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; - обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции; - учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности | <p>- сдача контрольных нормативов</p> |

3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|---|---|---------------|
| 1 раздел. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | 2 | 117 |
| Тема№. 1.1 Легкая атлетика. | Содержание учебного материала. | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | |
| | 2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60м и 100м, эстафетный бег 4x100 м. Бег по пересеченной местности. | 26 |
| | 3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | |
| | 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» | |
| | Тема практических занятий: | 26 |
| | 1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой». | 2 |
| | 2. Практическое занятие «Изучение техники бега на короткие дистанции». | 2 |
| | 3. Практическое занятие «Изучение техники низкого старта, стартового разгона, финиширование». | 2 |
| | 4. Практическое занятие «Изучение техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки. Сдача контрольного норматива: бег 100м». | 2 |
| | 5. Практическое занятие «Изучение техники прыжка в длину с | 2 |

| | | |
|---|---|-----------|
| | разбега». | |
| | 6. Практическое занятие « Совершенствование техники прыжка в длину с разбега». | 2 |
| | 7. Практическое занятие «Изучение техники бега на длинные и средние дистанции. Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега». | 2 |
| | 8. Практическое занятие «Изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширование». | 2 |
| | 9. Практическое занятие « Совершенствование техники бега на короткие дистанции, сдача контрольного норматива: бег 200м». | 2 |
| | 10. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на средние дистанции, сдача контрольного норматива: бег 800м». | 2 |
| | 11. Практическое занятие «Изучение техники бега по пересеченной местности: кросс юноши 1000м, девушки 500 м». | 2 |
| | 12. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции, сдача контрольного норматива: 2000м (д), 3000м (ю)». | 2 |
| | 13. Практическое занятие «Подведение итогов в теме легкая атлетика». | 2 |
| Тема №.1.2 | Содержание учебного материала | 25 |
| Спортивные игры. Баскетбол | 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча | |
| | 2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку | |
| | 3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | |
| | 4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении | |
| | 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в | |

| | |
|---|-----------|
| защите в баскетболе. Двусторонняя игра. | |
| Тема практических занятий: | 25 |
| 1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры баскетбол». | 2 |
| 2. Практическое занятие «Изучение стоек и техники передвижений баскетболистов». | 2 |
| 3. Практическое занятие «Повторение техники передвижений и стоек баскетболистов. Изучение ведения мяча в различных стойках». | 2 |
| 4. Практическое занятие « Повторение техники ведения мяча в различных стойках. Изучение ведения мяча с изменением скорости, направления». | 2 |
| 5. Практическое занятие « Повторение техники ведения мяча с изменением направления, скорости. Изучение техники ловли мяча». | 2 |
| 6. Практическое занятие « Повторение техники ловли мяча. Изучение техники передачи мяча». | 2 |
| 7. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча. Изучение техники броска». | 2 |
| 8. Практическое занятие « Совершенствование техники броска. Штрафной бросок». | 2 |
| 9. Практическое занятие « Сдача норматива: штрафной бросок. Изучение техники броска мяча после ведения в прыжке». | 2 |
| 10. Практическое занятие « Совершенствование техники броска мяча после ведения в усложненных условиях». | 2 |
| 11. Практическое занятие « Повторение техники броска мяча после ведения. Сдача норматива: бросок мяча после ведения». | 2 |
| 12. Практическое занятие « Изучение техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча». | 2 |
| 13. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов». | 1 |

| | | |
|--|---|-----------|
| Тема №.1.3 Гимнастика с элементами акробатики | Содержание учебного материала | 14 |
| | 1.Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | |
| | 2.Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты. | |
| | 3.Лазание по канату различными приемами. | |
| | 4.Перекладина высокая: подтягивание в висе. | |
| | 5.Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине. | |
| | Тема практических занятий: | 14 |
| | 1. Практическое занятие « Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям». | 2 |
| | 2. Практическое занятие « Повторение строевых упражнений. Изучение кувырков вперед, назад». | 2 |
| | 3. Практическое занятие « Повторение кувырков назад, вперед. Изучение стойкам и переворотам». | 2 |
| 4. Практическое занятие « Повторение стоек переворотов. Изучение технике длинного кувырка, колесо». | 2 | |
| 5. Практическое занятие « Повторение техники длинного кувырка, колесо. Комплекс корректирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота». | 2 | |
| 6. Практическое занятие «Проведение подготовительной части урока». | 2 | |
| 7. Практическое занятие «Проведение подготовительной части урока». | 2 | |
| Тема №.1.4 Спортивные игры. Волейбол. | Содержание учебного материала | 34 |
| 1. Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. | | |
| | 2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. | |

| | |
|--|-----------|
| Тактика игры в защите, в нападении. | |
| 3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | |
| Тема практических занятий: | 34 |
| 1. Практическое занятие « Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол. Изучение технике передвижения, основным стойкам». | 2 |
| 2. Практическое занятие « Совершенствование техники передвижения. Изучение техники передачи мяча». | 2 |
| 3. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча». | 2 |
| 4. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в движении, в парах, в тройках». | 2 |
| 5. Практическое занятие « Изучение техники приема мяча». | 2 |
| 6. Практическое занятие « Совершенствование техники приема». | 2 |
| 7. Практическое занятие « Изучение сочетания приемов техники: прием-передача. Совершенствование техники передачи мяча, приема мяча». | 2 |
| 8. Практическое занятие « Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Контрольный норматив: передача мяча в парах». | 2 |
| 9. Практическое занятие « Изучение техники нижней прямой, боковой подачи». | 2 |
| 10. Практическое занятие « Совершенствование техники нижней подачи. Совершенствование техники приема мяча». | 2 |
| 11. Практическое занятие « Изучение техники верхней прямой подачи. Повторение техники приема мяча двумя руками снизу». | 2 |
| 12. Практическое занятие « Ознакомление с техникой | 2 |

| | | |
|---|--|-----------|
| | атакующего удара». | |
| | 13. Практическое занятие « Ознакомление с техникой блокирования мяча». | 2 |
| | 14. Практическое занятие « Совершенствование техники верхней прямой подачи. Повторение сочетания элементов: прием-передача». | 2 |
| | 15. Практическое занятие « Совершенствование техники подачи мяча различными способами. Сдача норматива: подача мяча». | 2 |
| | 16. Практическое занятие « Тактические действия в волейболе: индивидуальные, групповые, командные». | 2 |
| | 17. Практическое занятие « Подведение итогов в теме волейбол». | 2 |
| Тема №.1.5 Легкая атлетика | Содержание учебного материала. | 18 |
| | 1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, эстафетный бег. | |
| | 2. Техника спортивной ходьбы. | |
| | 3.Прыжки в длину с места, с разбега способом согнув ноги. | |
| | 4.Метание гранаты 500г (д), 700г (ю), | |
| | 5.Кросс 2000м (д), 3000м (ю). | |
| | Тема практических занятий: | 18 |
| | 1. Практическое занятие « Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Изучение техники метания гранаты». | 2 |
| | 2. Практическое занятие « Совершенствование техники метания гранаты, сдача норматива: метание гранаты 700г (ю), 500г (д)». | 2 |
| | 3. Практическое занятие « Совершенствование техники бега на средние дистанции. Изучение техники прыжка в высоту, способом перешагивание». | 2 |
| 4. Практическое занятие « Совершенствование техники прыжка в высоту, способом перешагивание». | 2 | |

| | | |
|---------------|---|------------|
| | 5. Практическое занятие « Изучение техники эстафетного бега 4x100м, 4x400 м». | 2 |
| | 6. Практическое занятие « Повторение техники эстафетного бега 4x100м., 4x400м., повторение техники прыжка в длину с разбега». | 2 |
| | 7. Практическое занятие « Сдача контрольного норматива: бег 100м, прыжок в длину с разбега». | 2 |
| | 8. Практическое занятие « Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)». | 2 |
| | 9. Дифференцированный зачёт «Сдача контрольных нормативов». | 2 |
| Всего: | | 117 |

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1 Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины)

| Содержание обучения | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
|---|--|
| теоретическая часть | |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | <p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <p>Демонстрация мотивации и стремления самостоятельным занятиям.</p> <p>Знание форм и содержания физических упражнений.</p> <p>Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p> |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |

| | |
|--|--|
| <p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> | <p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p> |
| <p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p> | <p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p> |
| <p>практическая часть</p> | |

| | |
|--|---|
| <p><i>Учебно-методические занятия</i></p> | <p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> |
| <p><i>I. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</i></p> | <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>3. <i>Гимнастика</i></p> | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> |
| <p>4. <i>Спортивные игры</i></p> | <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p> |

4.2 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.

В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.

К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

5. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

Дополнительная литература:

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru