

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

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г. № \_\_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ А.К. Шолохов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**Физическая культура**

*Для профессии СПО:*

**15.01.32 Оператор станков с программным управлением**  
**РП.ОУП.07.15.01.32/05**

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «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 № \_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Н. А. Лукашевич

УТВЕРЖДЕНА  
Зам. директора по УР  
ГБПОУ МО ЛАТ

\_\_\_\_\_ О. В. Рыбакова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

СОСТАВИТЕЛИ – 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. Общая характеристика учебного предмета	5
3. Место учебного предмета в учебном плане	6
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
5. Тематический план и содержание учебного предмета	11
6. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебного предмета)	17
7. Контроль и оценка результатов	20
8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов	21

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «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 квалифицированных рабочих, служащих.

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 2016г. №2/16-з).

В программе соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности студентов, обучающихся на ступени основного общего образования, учитываются межпредметные связи.

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 спортивно-оздоровительной 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. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «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 учебного предмета «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.

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ППКРС место учебного предмета «Физическая культура» — в составе общеобразовательных учебных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессии СПО технического профиля.

По профессии СПО технического профиля 15.01.32 Оператор станков с программным управлением – объем образовательной нагрузки обучающихся - 174 часа, включая 8 – теоретического обучения, 163 – практические занятия, 2 семестр – зачет (1 час), 4 семестр – дифференцированный зачет (2 часа).

### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

**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 3** – Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

**ЛР 4** – Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»;

**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 6** – Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

**ЛР 8** – Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

**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;

- 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 спортивно-оздоровительной 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 учебного предмета**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках предмета: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Характеристики демонстрируемых знаний - 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;	- сдача контрольных нормативов

<p>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</p>	<p>- обладает хорошей физической формой;</p> <p>- участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</p> <p>- посещает спортивные секции;</p> <p>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## 5. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах
1	2		3
<p><b>Раздел 1.</b></p> <p><b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
	1	Основы здорового образа жизни.	
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p> <p><b>Тема 2.1 Легкая атлетика.</b></p>	<b>Практические занятия</b>		<b>50</b>
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	
	2	Изучение техники бега на короткие дистанции.	
	3	Изучение техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.	
	4	Изучение техники бега по повороту и бегу при выходе из поворота на прямую часть дорожки.	
	5	Изучение техники прыжка в длину с разбега.	
	6	Изучение техники прыжка в высоту.	
	7	Изучение техники метания гранаты на дальность.	
	8	Изучение техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.	
	9	Изучение техники эстафетного бега.	

	10	Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.	
	11	Изучение техники бега по пересеченной местности.	
	12	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	
	13	Подведение итогов в теме легкая атлетика.	
	14	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	
	15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	
	16	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.	
	17	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
	18	Совершенствование техники прыжка в высоту.	
	19	Совершенствование техники метания гранаты.	
	20	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
	21	Совершенствование техники эстафетного бега.	
	22	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	
	23	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	
	24	Развитие общей выносливости, бег 5000 м. (ю), 3000м. (д).	
	25	Подведение итогов по теме легкая атлетика.	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>35</b>
	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры баскетбол.	

<b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол.</b>	2	Изучение стоек и техники передвижений баскетболистов.	
	3	Изучение ведение мяча в различных стойках.	
	4	Изучение ведения мяча с изменением скорости, направления.	
	5	Изучение техники ловли мяча.	
	6	Изучение техники передачи мяча.	
	7	Изучение техники броска.	
	8	Совершенствование техники броска. Штрафной бросок.	
	9	Изучение техники броска мяча после ведения в прыжке.	
	10	Совершенствование техники броска мяча после ведения в усложненных условиях.	
	11	Изучение техники игры в нападении.	
	12	Изучение техники игры в защите.	
	13	Изучение тактических действий в баскетболе.	
	14	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	
	15	Совершенствование техники ведения, ловли, передачи мяча.	
	16	Совершенствование техники броска. Штрафной бросок.	
	17	Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке.	
	18	Подведение итогов в теме баскетбол.	
	<b>Тема 2.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	

<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям.	
	2	Изучение кувырков вперед, назад.	
	3	Изучение стойкам и переворотам.	
	4	Изучение технике длинного кувырка, колесо.	
	5	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	
	6	Проведение подготовительной части урока	
	7	Проведение подготовительной части урока	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>46</b>
1	Основные правила и судейство игры волейбол.		
2	Изучение технике передвижения, основным стойкам.		
3	Изучение техники передачи мяча.		
4	Совершенствование техники передачи мяча.		
5	Изучение техники приема мяча.		
6	Совершенствование техники приема мяча.		
7	Изучение сочетания приемов техники: прием-передача.		
8	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.		
9	Изучение техники нижней прямой, боковой подачи.		
10	Совершенствование техники нижней подачи, приема мяча.		
11	Изучение техники верхней прямой подачи.		

	12	Ознакомление с техникой атакующего удара.	
	13	Ознакомление с техникой блокирования мяча.	
	14	Совершенствование техники верхней прямой подачи, элементов: прием-передача.	
	15	Совершенствование техники подачи мяча различными способами.	
	16	Тактические действия в волейболе.	
	17	Совершенствование техники передачи мяча.	
	18	Совершенствование техники подачи мяча различными способами.	
	19	Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.	
	20	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в движении, в парах, в тройках.	
	21	Совершенствование техники атакующего удара, блокирования мяча.	
	22	Тактические действия в волейболе.	
	23	Подведение итогов в теме волейбол.	
<b>Тема 2.5. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>18</b>
	1	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	
	2	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук.	
	3	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди.	
	4	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины.	

	5	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота.	
	6	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц плеч.	
	7	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц ног.	
	8	Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног.	
	9	Изучение круговой тренировки для всех групп мышц.	
<b>Зачет</b>			<b><i>1</i></b>
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b><i>2</i></b>
<b>Всего</b>			<b><i>174</i></b>



## 6. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебного предмета)

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.</p> <p>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	<p>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>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>
4. Физическая культура в	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной</p>

<p>профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>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. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровье-сберегающих технологий при работе за компьютером.</p>
<p><i>1. 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>2. <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>3.. <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>

## **7. Контроль и оценка результатов**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий, контрольных нормативов.

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

Формы и методы текущего контроля по учебному предмету доводятся до сведения обучающихся в начале изучения предмета.

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 (зачет, дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения контрольных нормативов, практических заданий.

## 8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов

### Литература

#### Основная литература:

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2019 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2019 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2019
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2018
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2018

#### 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.

#### 5.1. 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](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)