

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:**

**09.02.07. Информационные системы и программирование**  
**(по отраслям)**

**РП.ОДБ.08.09.02.07/04**

**Луховицы 2020**

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 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. 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 целостного 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
<b>Объем образовательной программы</b>	117
в том числе:	
теоретическое обучение	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	114
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	Не предусмотрено
контрольная работа	Не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация; зачёт</b>	1
<b>Дифференцированный зачёт</b>	2

### 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 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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



	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
<b>Тема №.1.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>
<b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	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.	

	<b>Тема практических занятий:</b>	<b>25</b>
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры баскетбол».	<b>2</b>
	2. Практическое занятие «Изучение стоек и техники передвижений баскетболистов».	<b>2</b>
	3. Практическое занятие «Повторение техники передвижений и стоек баскетболистов. Изучение ведение мяча в различных стойках».	<b>2</b>
	4. Практическое занятие « Повторение техники ведения мяча в различных стойках. Изучение ведения мяча с изменением скорости, направления».	<b>2</b>
	5. Практическое занятие «Повторение техники ведения мяча с изменением направления, скорости. Изучение техники ловли мяча».	<b>2</b>
	6. Практическое занятие «Повторение техники ловли мяча. Изучение техники передачи мяча».	<b>2</b>
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча. Изучение техники броска».	<b>2</b>
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники броска. Штрафной бросок».	<b>2</b>
	9. Практическое занятие «Сдача норматива: штрафной бросок. Изучение техники броска мяча после ведения в прыжке».	<b>2</b>
	10. Практическое занятие « Совершенствование техники броска мяча после ведения в усложненных условиях».	<b>2</b>
	11. Практическое занятие «Повторение техники броска мяча после ведения. Сдача норматива: бросок мяча после ведения».	<b>2</b>
	12. Практическое занятие « Изучение техники игры в защите: вырывание, перехват, накрывание мяча».	<b>2</b>
	13. Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов».	<b>1</b>
<b>Тема №.1.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
<b>Гимнастика с</b>	1.Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые	

<b>элементами акробатики</b>	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.	
	<b>Тема практических занятий:</b>	<b>14</b>
	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	
<b>Тема №.1.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
<b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>	1. Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол.	<b>34</b>
	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.	
<b>Тема практических занятий:</b>	<b>34</b>
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 атакующего удара».	2
13. Практическое занятие « Ознакомление с техникой	2

	блокирования мяча».	
	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
<b>Тема №.1.5</b>  <b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала.	<b>18</b>
	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).	
	<b>Тема практических занятий:</b>	<b>18</b>
	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».	<b>2</b>
	7. Практическое занятие « Сдача контрольного норматива: бег 100м, прыжок в длину с разбега».	<b>2</b>
	8. Практическое занятие « Развитие выносливости: бег 5000 м (ю), 3000 м (д)».	<b>2</b>
	9. Дифференцированный зачёт «Сдача контрольных нормативов».	<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b><i>117</i></b>



#### 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>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>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](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)