

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

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_/УР  
Директор ГБПОУ МО  
«Луховицкий авиационный техникум»  
\_\_\_\_\_ А.К.Шолохов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Для специальности СПО*

**15.02.16 Технология машиностроения**

**РП.ОУП.12.15.02.16/03**

Луховицы, 2023

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).

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией общеобразовательного цикла и физической культуры

Протокол № \_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ С.В.Завьялкина

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР  
ГБПОУ МО «Луховицкий  
авиационный техникум»

\_\_\_\_\_ О.Ю. Корнеева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

Составители – Котов Р.Н., руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»;  
Глазкова Л.А., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>КУЛЬТУРА».....</b> | <b>0</b>   |
| <b>шибка! Закладка не определена.</b>   |            |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br/>ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>КУЛЬТУРА».....</b>                 | <b>132</b> |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>КУЛЬТУРА».....</b>           | <b>18</b>  |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ<br/>КУЛЬТУРА».....</b> | <b>19</b>  |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы 15.02.16 Технология машиностроения

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле на базовом уровне и читается на первом курсе обучения.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»:

### 1.2.1. Цели предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «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 общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии 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; ПК 3.4 Реализовывать технологический процесс сборки изделий машиностроительного производства.

| Общие компетенции   | Планируемые результаты обучения  |  |
|---|--|--|
|   | Общие  | Дисциплинарные   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br>-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;<br>Овладение универсальными коммуникативными действиями:<br>б) совместная | - 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);<br>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul> <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p> | <p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного</li> </ul>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>обучению и личностному развитию;<br/> В части физического воспитания:<br/> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;<br/> - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;<br/> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;<br/> Овладение универсальными регулятивными действиями:<br/> а) самоорганизация:<br/> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;<br/> - давать оценку новым ситуациям;<br/> - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;<br/> - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;<br/> - оценивать приобретенный опыт;<br/> - способствовать формированию и</p> | <p>отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);<br/> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br/> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств;<br/> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br/> - 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;<br/> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты,</p> |
|---|---|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>   | <p>выносливости, гибкости и ловкости)</p>  |
| <p>ПК 3.4 Реализовывать технологический процесс сборки изделий машиностроительного производства.</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки</p> | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> | <p>спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|--|--|

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты

Личностные:

| Код   | Формулировка из ФГОС СОО  | Уточненный ЛР для предмета физическая культура  |
|-------|---|---|
| ЛР 20 | сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;    | Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;        |
| ЛР 21 | потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;         | потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;         |
| ЛР 22 | активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; | активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; |

Метапредметные:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- 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;

б) базовые исследовательские действия:

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- 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;
- 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;

**б) самоконтроль:**

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
  - самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
  - саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
  - внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
  - эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
  - социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

**г) принятие себя и других людей:**

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- 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.

**Предметные:**

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение 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);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование следующих общих компетенций ФГОС по специальности Технология машиностроения:

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.

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.

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

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

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Виды учебной работы  | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебного предмета                          | 78            |
| В т.ч. в форме практической подготовки                                     |               |
| вт. ч.:  |               |
| Основное содержание  | 55            |
| Теоретическое обучение   | 0             |
| Практические занятия   | 55            |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 20            |
| В т.ч.:  |               |
| теоретическое обучение   | 0             |
| практические занятия   | 20            |
| индивидуальный проект (да/нет)   | нет           |
| <i>Самостоятельная работа</i>  | 0             |
| <i>Консультации</i>  | 0             |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта        | 3             |

## **2.2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**

#### **Тема 1.1. Легкая атлетика.**

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, с разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю). Кросс 2000м(д) 3000м(ю).

#### **Тема 1.2. Спортивные игры. Баскетбол.**

Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

#### **Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.

#### **Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол.**

Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

### 2.3. Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Личностные результаты                  |  |
|-------------------------------|--|---------------|--|--|
| 1                             | 2  | 3             |  |  |
| Раздел 1.                     | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности       | 78            | ОК 04, ОК 08<br>ЛР 20, ЛР 21,<br>ЛР 22 |  |
| Тема 1.1.<br>Легкая атлетика. | Содержание учебного материала  | 30            |  |  |
|                               | Практические занятия   | 30            |  |  |
|                               | 1  |               |  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. |
|                               | 2  |               |  | Техника бега на короткие дистанции.                |
|                               | 3  |               |  | Техника бега на короткие дистанции.                |
|                               | 4  |               |  | Техника бега на средние дистанции.                 |
|                               | 5  |               |  | Техника бега на длинные дистанции.                 |
|                               | 6  |               |  | Техника эстафетного бега.                          |
|                               | 7  |               |  | Техника метания гранаты на дальность.              |
|                               | 8  |               | Техника прыжка в длину с разбега.      |  |
| 9                             | Техника бега по пересеченной местности.                                    |               |  |  |

|                            |                               |   |           |   |
|----------------------------|-------------------------------|---|-----------|---|
|                            | 10                            | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.    |           |   |
|                            | 11                            | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. |           |   |
|                            | 12                            | Совершенствование техники бега на средние дистанции.  |           |   |
|                            | 13                            | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.   |           |   |
|                            | 14                            | Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  |           |   |
|                            | 15                            | Совершенствование техники метания гранаты.            |           |   |
| <b>Тема 1.2. Баскетбол</b> | Содержание учебного материала |   | <b>15</b> | <b>ОК 04, ОК 08<br/>ЛР 20, ЛР 21,<br/>ЛР 22</b> |
|                            | Практические занятия          |   | <b>15</b> |   |
|                            | 1                             | Техника безопасности на уроках спортивных игр.        |           |   |
|                            | 2                             | Стойки и передвижения баскетболистов.                 |           |   |
|                            | 3                             | Техника ведения мяча.                                 |           |   |
|                            | 4                             | Техника броска.                                       |           |   |
|                            | 5                             | Техника броска мяча после ведения.                    |           |   |
|                            | 6                             | Совершенствование техники броска. Штрафной бросок.    |           |   |
|                            | 7                             | Техника игры в нападении.                             |           |   |

|   |  |   |           |   |
|---|--|---|-----------|---|
|   | 8  | Техника игры в защите.  |           |   |
| <b>Тема 1.3.<br/>Профессионально-<br/>прикладная<br/>физическая<br/>подготовка.</b> | Профессионально ориентированное содержание   |   | <b>20</b> | <b>ОК 04, ОК 08<br/>ЛР 20, ЛР 21,<br/>ЛР 22, ПК 3.4</b> |
|   | Практические занятия   |   | <b>20</b> |   |
|   | 1  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.   |           |   |
|   | 2  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.   |           |   |
|   | 3  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.   |           |   |
|   | 4  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.   |           |   |
|   | 5  | Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»   |           |   |
|   | 6  | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.   |           |   |
|   | 7  | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. |           |   |
|   | 8  | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики.   |           |   |
| 9   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. |   |           |   |

|   |                               |   |           |   |
|---|-------------------------------|---|-----------|---|
|   | 10                            | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. |           |   |
| <b>Тема 1.4.<br/>Спортивные игры.<br/>Волейбол.</b> | Содержание учебного материала |   | <b>10</b> | <b>ОК 04, ОК 08<br/>ЛР 20, ЛР 21,<br/>ЛР 22</b> |
|   | Практические занятия          |   | <b>10</b> |   |
|   | 1                             | Техника безопасности на уроках спортивных игр.  |           |   |
|   | 2                             | Техника передачи мяча.  |           |   |
|   | 3                             | Техника подачи мяча.  |           |   |
|   | 4                             | Сочетание приемов техники: прием-передача.  |           |   |
| 5   | Техника атакующего удара.     |   |           |   |
| <b>Форма промежуточной аттестации:</b>              |                               |   |           |   |
| <b>зачет</b>  |                               |   | <b>1</b>  |   |
| <b>дифференцированный зачет</b>                     |                               |   | <b>2</b>  |   |
| <b>Всего:</b>                                       |                               |   | <b>78</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

#### **Информационное обеспечение**

##### **Основная литература**

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2020. – 200с
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2020 г. – 176с
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2021.- 160с.
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А.-М.: Издательский центр «Академия», 2020.- 320с.
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176с.

##### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2021.- 493
2. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2021.- 258с.

## Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику <http://sportreferats.narod.ru/> – Дата доступа: 11.04.23.
2. <http://www.moibasketball.narod.ru/> – Дата доступа: 11.04.23.
3. Основы физической культуры. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm) – Дата доступа: 11.04.23.
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Дата доступа: 11.04.23.
5. Федеральный портал «Российское образование». [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Дата доступа: 11.04.23.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Дата доступа: 11.04.23.
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) – Дата доступа: 11.04.23.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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

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

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

| Общая/профессиональная компетенция   | Раздел/Тема                       | Тип оценочных мероприятия  |
|--|-----------------------------------|--|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  | Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 П-о/с, 1.4 | - составление словаря терминов, либо кроссворда<br>- защита презентации/доклада  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р1, Темы 1.1, 1.2, 1.3 П-о/с, 1.4 | - выполнение самостоятельной работы<br>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей<br>- составление профессиограммы |
| ПК 3.4 Реализовывать технологический процесс сборки изделий  | Р1, Тема 1.3 П-о/с.               | - заполнение дневника самоконтроля<br>- защита реферата  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>машиностроительного производства.</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |
|--|--|--|

