

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»
«УДАЧНИНСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ»**

**РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**
на заседании МО филиала «Удачинский»
протокол №34
от «19» _05__ 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании УМС
протокол № 4
от «07» октября 2021 г.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО
ФК.00 Физическая культура

г. Удачный, 2021г.

Лист согласования

Контрольно-оценочное средство промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ФК.00 Физическая культура

(Код, наименование дисциплины)

составлено Любавиной Светланой Анатольевной, методистом «Удачинского
горнотехнического филиала» ГАПОУ РС(Я) «МРТК»

Контрольно-оценочное средство промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ФК.00 Физическая культура рассмотрено и рекомендовано к исполнению на заседании
МО филиала «Удачинский» ГАПОУ РС(Я) «МРТК»

(наименование кафедры)

«19» мая 2021г. протокол № 34

Заведующий МО _____ / Любавина С.А./
(подпись) Ф.И.О.

Контрольно-оценочное средство промежуточной аттестации ФК.00 Физическая культура
согласовано для включения в фонд оценочных средств программы подготовки КРС
21.01.10 Ремонтник горного оборудования

на заседании Учебно- методического совета ГАПОУ РС(Я) «МРТК»

«07» октября 2021г. протокол № 4

1. Назначение

КОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета и сдачи контрольных нормативов.

КОС разработаны на основании положений:

- программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
- программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура..

2. **Контингент аттестуемых:** обучающиеся ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

3. **Форма и условия аттестации:** дифференцированный зачет.

4. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

5. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Текущая форма контроля: Выполнение практических упражнений Персональная (групповая) форма контроля: - Выполнение (индивидуальных) практических упражнений Итоговая (обобщающая) форма контроля: - <i>дифференцированный зачет</i> по контрольным нормативам

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Оценка техники Выполнения комплексов	

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Упражнений на практическом занятии.	Дифференцированный зачет
31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка на практическом занятии.	
32. основы здорового образа жизни.	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.	

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания							
	31	32	33	34	У1	У2	У3	У4
Тема 1. «Физическая культура в современном обществе»	ПЗ1	ПЗ1	ПЗ1	ПЗ1				
Тема 2. «Физическая культура в обеспечении здоровья»	ПЗ1	ПЗ1	ПЗ1	ПЗ1				
Тема 3. «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Тема 4. «Контроль уровня психофизиологических качеств»			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Тема 5. «Психофизиологические основы учебного и производственного труда»			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Тема 6. «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Тема 7. «Спортивно-оздоровительная деятельность»			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН

ПЗ – практическое задание

КН – контрольный норматив

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания							
	31	32	33	34	У1	У2	У3	У4
Тема 1. «Физическая культура в современном обществе»	КР	КР	КР	КР				
Тема 2. «Физическая культура в обеспечении здоровья»	КР	КР	КР	КР				
Тема 3. «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	ДЗ – дифференцированный зачет							
Тема 4. «Контроль уровня психофизиологических качеств»								
Тема 5. «Психофизиологические основы учебного и производственного труда»								
Тема 6. «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»								
Тема 7. «Спортивно-оздоровительная деятельность»								

ДЗ – дифференцированный зачет

КР – контрольная работа

6. Структура контрольного задания

№ п/п	Наименование теста	1 курс			2 курс			3 курс		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юноши										
Ускоренное передвижение										
1	Бег 100 м. (сек.)	13.5	14.2	14.7	13.4	14.0	14.6	13.6	14.0	14.5
2	Бег 400 м. (мин.; сек.)	1.15	1.20	1.30	1.10	1.15	1.25	1.07	1.12	1.17
3	Бег 1000 м. (мин.; сек.)	3.30	3.45	4.10	3.30	3.45	4.10	3.25	3.40	4.05
4	Кросс 3000 м. (мин.; сек.)	13.00	13.30	15.00	12.30	13.00	15.00	12.00	13.00	14.00
5	Челночный бег 3х9 м. (сек.)	7.0	7.5	8.0	6.8	7.3	7.8	6.7	7.0	7.5
6	Бег на лыжах 800 м. (мин.;сек.)	4.0	4.20	4.40	4.0	4.20	4.40	4.0	4.20	4.40
	Бег на лыжах 1500 м. (мин.; сек.)	9.25	10.10	10.40	9.25	10.10	10.40	9.25	10.10	10.40
	Бег на лыжах 3000 м. (мин.; сек.)	18.0	19.30	20.20	18.0	19.30	20.20	18.0	19.30	20.20
	Бег на лыжах 5000 м. (мин.; сек.)	25.0	26.0	27.0	25.0	26.0	27.0	25.0	26.0	27.0
Прыжки										
7	В длину с разбега (м.;см,)	4.10	3.90	3.70	4.50	4.20	3.80	4.80	4.50	4.00
8	В высоту «перешаг» (м.;см)	125	115	105	130	120	115	140	130	125
9	В длину с места (м.;см)	230	215	200	235	220	205	240	220	210
Силовая подготовка										
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	9	7	12	10	8	14	12	9
11.	Подъем ног из положения вис (кол-во раз)	23	21	19	23	21	19	25	23	21
12.	Приседания (кол-во раз/30 сек.)	30	28	25	30	28	25	35	33	30
13.	Подъём туловища из положения лежа (мин)	35	32	28	40	36	32	45	40	37
14.	Сгибание рук на брусьях (к-во раз)	25	23	20	28	25	23	29	26	24
15.	Бросок набивного мяча (2 кг.)	8	7	6	9	8	7	9	8	7
16.	Сгибание рук в упоре лёжа (к-во раз)	35	30	28	40	36	32	45	40	37
17.	Метание гранаты 700 гр. (м)	40	38	35	--	--	--	--	--	--
Девушки										
Ускоренное передвижение										
1	Бег 100 м. (сек.)	16.0	16.4	16.8	15.9	16.2	16.7	16.0	16.3	16.7
2	Бег 400 м. (мин.; сек.)	1.30	1.32	1.35	1.28	1.30	1.32	1.26	1.28	1.31
3	Бег 500 м. (мин.; сек.)	1.56	2.06	2.16	1.55	2.05	2.14	1.53	2.04	2.12
4	Кросс 2000 м. (мин.; сек.)	10.50	11.20	11.50	10.50	11.20	11.50	10.50	11.20	11.50
5	Челночный бег 3х9 м. (сек.)	8.0	8.5	9.0	7.8	8.3	8.7	7.7	8.4	8.8
6	Бег на лыжах 800 м. (мин.; сек.)	4.40	5.0	5.20	4.40	5.0	5.20	4.40	5.0	5.20
	Бег на лыжах 1500 м. (мин.;сек.)	12.0	12.50	13.40	12.0	12.50	13.40	12.0	12.50	13.40
	Бег на лыжах 3000 м. (мин.; сек.)	23.30	25.30	26.30	23.30	25.30	26.30	23.30	25.30	26.30
Прыжки										
7.	В высоту «перешаг»	120	110	100	130	120	110	140	130	120

	(м.;см)									
8.	В длину с места (м.;см)	170	155	145	175	160	150	190	175	165
9.	Прыжки через скакалку (раз/мин)	120	110	100	140	130	120	150	140	130
Силовая подготовка										
10.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	11	10	9	12	11	9
11.	Подъем ног из положения вис (кол-во раз)	18	16	14	19	17	15	21	20	18
12.	Подъем туловища из положения лежа (мин)	25	20	18	27	24	21	30	27	24
13.	Бросок набивного мяча (1 кг.)	7	6	4	7	6	5	8	7	5
14.	Сгибание рук на скамье (к-во раз)	12	10	8	15	12	9	20	15	10
15.	Метание гранаты 500 гр. (м.)	20	18	15	--	--	--	--	--	--

1. Критерии и особенности оценки успеваемости по физической культуре.

Критериями оценки по физической культуре выступают **качественные и количественные** показатели.

Качественным показателем успеваемости является степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).

Данный критерий - один из важнейших в оценке успеваемости по физической культуре, но в свете современной концепции развития физического воспитания учащихся недостаточен, поскольку не учитывает важнейшие составляющие физической культуры учащегося - систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни.

К количественным показателям успеваемости относится уровень физической подготовленности, складывающийся обычно из показателей развития основных физических качеств (способностей): силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств в тестах).

Точные количественные критерии важны прежде всего для объективного контроля за ходом физического развития, подготовленностью учащегося. Учитывается положительная динамика развития физических качеств за данный период.

В отличие от других общеобразовательных предметов, особенностями оценки успеваемости по физической культуре является учет индивидуальных особенностей учащихся, которые делятся на две большие группы: анатомо-физиологические и психические.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать при этом, можно разделить на две большие группы: анатомо-физиологические и психические.

К числу первых относятся особенности телосложения, физического развития, развития органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС и др.). Вторую группу - психические особенности личности - составляют особенности психических процессов (восприятие, память, представление, воображение, мышление, речь, эмоции, воля), психические свойства (темперамент, характер, способности, потребности, мотивы) и психические состояния (подверженность учащегося эмоциональному напряжению или стрессу, утомлению, апатии и т.п.).

При оценке успеваемости в первую очередь учитываются особенности физического развития (длина и масса тела) и типы телосложения (астеноидный, дегистивный, торакальный и мышечный). Учащимся с большой массой и длиной тела легче даются упражнения в метаниях на дальность, отдельные спортивно-игровые упражнения. В то же время им значительно сложнее овладеть техникой гимнастических упражнений на снарядах (упоры и весы) и показать высокие результаты в заданиях на выносливость. В отличие от них дети, имеющие небольшую массу и длину тела, успешнее справляются с гимнастическими и акробатическими упражнениями, легче достигают высоких результатов в заданиях циклического характера, требующих проявления выносливости. Дети, у которых относительно высокий рост и незначительный вес тела, сравнительно легко и успешнее справляются с прыжковыми упражнениями (в высоту, длину).

Невысокие результаты в заданиях на выносливость у учащихся дегистивного типа и низкие показатели в силовых упражнениях у астеников не являются основанием для снижения оценки успеваемости, особенно на начальных этапах обучения и контроля.

В этом случае **особенно значим подход к успеваемости не по абсолютным результатам, а по достигнутым приростам за заданное время.**

Учащиеся с разными типами темперамента (сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик) требуют также различного подхода к оценке их успеваемости. Например, условия с повышенной мотивацией (игра, соревнование) являются более адекватными детям сангвинического и флегматического темперамента. В то же время для холериков и меланхоликов условия соревнования менее адекватны для оценки их возможностей.

Определяя успеваемость учащихся, преподаватель должен знать, что студенты имеют разные способности к овладению различными видами программного материала: одним легче даются спортивные игры и легкоатлетические упражнения, другим - гимнастические и т.п.,

2. Виды учета успеваемости по физической культуре.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

1. Предварительный учет проводится на первых занятиях учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы. Он позволяет получить преподавателю и учащемуся объективную картину начального уровня знаний, владения техникой двигательных действий, исходных показателей физической подготовленности, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В дальнейшем **предварительный учет является точкой отсчета для определения сдвигов в усвоении знаний, техники двигательного действия и развития двигательных способностей.** На основании данного вида учета преподаватель имеет возможность более конкретно подобрать соответствующие средства - подготовительные, подводящие и развивающие упражнения, разработать индивидуальные задания учащимся, дифференцировать учащихся группы (сильных, средних и слабых).

Отметка за результаты предварительного учета не выставляется. Обучающиеся, показавшие высокие достижения, отражающие самостоятельную и систематическую работу и выполнение заданий учителя, поощряются высокой отметкой.

2. Текущий учет позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения, намеченного плана учебной работы и в случае необходимости внести соответствующие коррективы. Например, выявив недостатки в технике владения отдельными действиями, преподаватель дополняет учебный материал соответствующими подготовительными и подводящими упражнениями. В других случаях он усиливает акцент на развитие недостающих физических способностей.

В процессе занятия текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: за усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, за выполнение домашних, самостоятельных заданий, за

умение выполнять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях преподаватель суммирует все полученные за занятия оценки в один поурочный балл.

3. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности.

При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях. На этапе закрепления двигательного действия - в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложненных комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы раздела, за семестр, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: **знаний, двигательных умений и навыков, сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, систематичность занятий физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни.**

Система оценивания

При оценке техники владения двигательными действиями (умения, навыки) ставятся:

- **отметка «5»:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко;
- **отметка «4»:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
- **отметка «3»:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;
- **отметка «2»:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются следующие:

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать преподаватель.
2. Скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что преподаватель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
3. Демонстрация используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и показа группе образцов правильного выполнения двигательного действия.
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
5. Суть комбинированного метода состоит в том, что преподаватель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа в целом.

При оценке способов (умений) осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности ставятся:

- **отметка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики; может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его;
- **отметка «4»:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

- **отметка «3»:** учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре, удовлетворительно контролирует ход и итог задания;
- **отметка «2»:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. Это может проводиться индивидуальным или фронтальным методом во время любой части занятия.

Оценка уровня физических способностей студентов

Приложение 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
•	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0—4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
•	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
•	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170—190	160
•	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	300—1400	1100 и ниже	1300 и выше	050—1200	900 и ниже
			17	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
•	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 и ниже
			17	15	9—12	5	20	12—14	7
•	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
			17	12	9—10	4	18	13—15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5

5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

№ П/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000м. (мин.с.)	11,00	13,00	б/пр
2	Бег на лыжах 3км.(мин.с.)	19,00	21,00	б/пр
3	Плавание 50м.(мин.с.)	1,00	1,20	б/пр
4	Прыжки в длину с места(см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест - челночный бег 3x10м (с.)	8,4	9,3	9,7
8	Бросок набивного мяча 1 кг.из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений : -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по физической культуре, сдачи зачётов и тестирований, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Контроль и оценки результатов осуществляется по контрольным нормативам.

Для студентов

1. *Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2012.

2. *Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

3. *Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

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

5. *Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиева Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

6. *Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2012. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

5. профессии или специальности среднего профессионального образования».

6. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

7. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

8. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

9. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

10. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

11. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных

12. групп. — Кострома, 2014.

13. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

14. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.