

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАПОУ РС (Я) «МРТК»
от «25» декабря 2020 г.
№ 01-05/790

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мирный, 2020 г.

Лист согласования

Программа учебной дисциплины (модуля) **ОДБ. 12 Физическая культура** составлена Шагдуровым Б.В., преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию на заседании кафедры ОГСЭД ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

«___» _____ 20__ г. протокол № ____

Заведующий кафедрой Сураева Т.А. / _____

Программа учебной дисциплины согласована на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК «24» октября 2020 г. протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа разработана в соответствии с Рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 373 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке квалифицированных рабочих, служащих: 43.01.09 Повар кондитер

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: данная учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **171** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| в том числе: | |
| практические работы | - |
| Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | № урока | Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---------------------|---|--|-------------|-------------------------------|
| 1 | | 2 | | 3 | 4 |
| Введение «Основы здорового образа жизни. Значение физической культуры» | 1-2 | Современное состояние физической подготовленности молодёжи. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ молодёжи, предупреждение вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в образовательных учреждениях. Меры и техника безопасности на занятиях по физической культуре. | | | Теоретическое занятие; лекция |
| Раздел №1. «Лёгкая атлетика» | Практическая работа | | | 52 | |
| | 3-4 | 1 | Ускоренное передвижение на короткие дистанции | 52 | 2 |
| | 5-6 | 2 | Тренировка в беге на 60 и 100 метров. | | 3 |
| | 7-8 | 3 | Тренировка в беге на 100 метров | | 2 |
| | 9-10 | 4 | Тренировка в беге на 400 метров | | 3 |
| | 11-12 | 5 | Тренировка в беге на 100 и 400 метров | | 2 |
| | 13-14 | 6 | Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров | | 2 |
| | 15-16 | 7 | Тренировка в беге на 800 метров | | 3 |
| | 17-18 | 8 | Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м. | | 2 |
| | 19-20 | 9 | Тренировка в беге на 1000 метров | | 3 |
| | 21-22 | 10 | Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м. | | 2 |
| | 23-24 | 11 | Тренировка в беге на 1500 метров | | 2 |
| | 25-26 | 12 | Тренировка в беге на 3000 м. | | 3 |

| | | | | | |
|---|---------------------|-----------|--|-----------|----------------------------|
| | 27-28 | 13 | Сдача нормативов в беге на дистанцию 3000м. | | 2 |
| | 29-30 | 14 | Тренировка выполнения прыжков в длину с разбега. | | 3 |
| | 31-32 | 15 | Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега | | 2 |
| | 33-34 | 16 | Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега. | | 2 |
| | 35-36 | 17 | Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега | | 3 |
| | 37-38 | 18 | Изучение и отработка бега на дистанцию 100 и 200м. с барьерами. | | 2 |
| | 39-40 | 19 | Практическое выполнение бега на дистанцию 100 и 200м. с барьерами. | | 2 |
| | 41-42 | 20 | Урок – соревнование. | | 3 |
| | 43-44 | 21 | Сдача нормативов в беге на дистанцию 100 и 200м с барьерами. | | 2 |
| | 45-46 | 22 | Изучение и отработка бега с изменением направления, скорости и способа перемещения. | | 3 |
| | 47-48 | 23 | Практическое выполнение бега с изменением направления, скорости и способа перемещения. | | 2 |
| | 49-50 | 24 | Изучение и отработка бега с преодолением препятствий. | | 2 |
| | 51-52 | 25 | Практическое выполнение бега с преодолением препятствий. | | 3 |
| | 53-54 | 26 | Комплексная сдача зачётных нормативов. | | 2 |
| Раздел №2. «Гимнастическая подготовка» | Практическая работа | | | 20 | |
| | 55-56 | 1 | Меры безопасности на занятиях в спортивном зале. Изучение и отработка кувырков вперёд и назад. | 20 | Комбинированное занятие |
| | 57-58 | 2 | Практическая отработка и совершенствование навыков в кувырках вперёд, назад, самостраховке. | | 2 |
| | 59-60 | 3 | Изучение и практическая отработка выполнения опорных прыжков через «козла». | | 3 |
| | 61-62 | 4 | Изучение, тренировка и отработка выполнения опорных прыжков через «коня» | | 2 |

| | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------|--|-----------|-------------------------|
| | 63-64 | 5 | Тренировка и отработка кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках. | | 3 |
| | 65-66 | 6 | Выполнение, отработка и тренировка выполнения упражнений на развитие гибкости. | | 2 |
| | 67-68 | 7 | Практическая отработка и совершенствование выполнения упражнений на гибкость и растяжку ног. | | 2 |
| | 69-70 | 8 | Сдача норматива по выполнению опорных прыжков. | | 3 |
| | 71-72 | 9 | Урок – соревнование. | | 2 |
| | 73-74 | 10 | Комплексная сдача зачётных нормативов. | | 3 |
| Раздел №3. | Практическая работа | | | 32 | 1,2,3 |
| «Лыжная подготовка» | 75-76 | 1 | Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжных палок и лыжных пар. | | Комбинированное занятие |
| | 77-78 | 2 | Изучение ходьбы на лыжах обычным ходом. | | 2 |
| | 79-80 | 3 | Тренировка и отработка ходьбы на лыжах обычным ходом. | | 3 |
| | 81-82 | 4 | Изучение и отработка ходьбы на лыжах коньковым ходом. | | 2 |
| | 83-84 | 5 | Отработка и тренировка ходьбы на лыжах коньковым ходом. | | 3 |
| | 85-86 | 6 | Тренировка в ходьбе на дистанцию 1000 м. | | 2 |
| | 87-88 | 7 | Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 1000м.» | | 2 |
| | 89-90 | 8 | Тренировка в ходьбе на дистанцию 3000м. | | 3 |
| | 91-92 | 9 | Урок-соревнование на дистанцию 3000м. | | 2 |
| | 93-94 | 10 | Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 3000м.» | 32 | 3 |
| | 95-96 | 11 | Тренировка в ходьбе на дистанцию 5000м. | | 2 |
| | 97-98 | 12 | Урок-соревнование на дистанцию 5000м. | | 2 |
| | 99-100 | 13 | Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 5000м.» | | 3 |
| | 101-102 | 14 | Тренировка в ходьбе на дистанцию 10000м. | | 2 |

| | | | | | |
|---|---------------------|----|---|-----------|-------------------------|
| | 103-104 | 15 | Тренировка в ходьбе на дистанцию 10000м. | | 3 |
| | 105-106 | 16 | Ходьба на дистанцию 10000м. без учёта времени. | | 2 |
| Раздел №4 «Силовая подготовка» | Практическая работа | | | 28 | 1,2 |
| | 107-108 | 1 | Меры безопасности на занятиях по силовой подготовке. Тренировка выполнения подтягивания на перекладине. | 28 | Комбинированное занятие |
| | 109-110 | 2 | Отработка и тренировка выполнения подтягивания на перекладине. | | 2 |
| | 111-112 | 3 | Отработка и тренировка выполнения упражнения отжимания от пола и скамьи различными жимами. | | 3 |
| | 113-114 | 4 | Урок-соревнование по подтягиванию на перекладине. | | 2 |
| | 115-116 | 5 | Сдача контрольного норматива «Подтягивание на перекладине» | | 3 |
| | 117-118 | 6 | Отработка и тренировка выполнения упражнений для развития и укрепления брюшного пресса. | | 2 |
| | 119-120 | 7 | Урок-соревнование по развитию брюшного пресса. | | 2 |
| | 121-122 | 8 | Отработка и тренировка общеразвивающих упражнений. | | 3 |
| | 123-124 | 9 | Сдача контрольного норматива «Отжимание от пола, скамьи широким хватом». | | 2 |
| | 125-126 | 10 | Отработка и тренировка общеразвивающих силовых упражнений. | | 3 |
| | 127-128 | 11 | Изучение и отработка подъёма гири 16кг. | 2 | |
| | 129-130 | 12 | Практическая отработка подъёма гири 16кг. | 2 | |
| | 131-132 | 13 | Комплексный урок-соревнование. | 3 | |

| | | | | | |
|---|---------------------|-----------|--|-----------|----------------------|
| | 133-134 | 14 | Сдача контрольного норматива Подъём гири 16кг.» | | 2 |
| Раздел №5 «Игровая подготовка» | Практическая работа | | | 32 | 1.2 |
| | 135-136 | 1 | Меры безопасности при игре в спортивном зале и игровой площадке. Соблюдение правил при игре «Волейбол» | 32 | Комбинированный урок |
| | 137-138 | 2 | Отработка подачи и приёма мяча. | | 2 |
| | 139-140 | 3 | Отработка приёма и передачи мяча. | | 3 |
| | 141-142 | 4 | Отработка постановки блока над сеткой. | | 2 |
| | 143-144 | 5 | Сдача контрольного норматива «Подача мяча по зонам» | | 3 |
| | 145-146 | 6 | Изучение правил спортивной игры «Баскетбол». Отработка передачи мяча от груди об пол и в воздухе. | | 2 |
| | 147-148 | 7 | Тренировка и отработка приёмов ведения мяча одной рукой и передачей мяча из руки в руку. | | 2 |
| | 149-150 | 8 | Урок-соревнование. | | 3 |
| | 151-152 | 9 | Сдача контрольного норматива «Выполнение штрафных бросков мяча в корзину» | | 2 |
| | 153-154 | 10 | Изучение правил игры «М-футбол». Практическая отработка передачи мяча в одно касание. | | 3 |
| | 155-156 | 11 | Отработка и тренировка произведения удара по воротам с места и в движении. | | 2 |
| | 157-158 | 12 | Отработка и тренировка ведения мяча, передачи в движении и удара по воротам. | | 2 |
| | 159-160 | 13 | Отработка и тренировка произведения штрафных ударов. | | 3 |

| | | | | | |
|---------------------------------|---------------------|----|--|------------|----------------------|
| | 161-162 | 14 | Урок-соревнование по М-футболу. | | 2 |
| | 163-164 | 15 | Изучение правил спортивной игры «Настольный теннис». Отработка выполнения подачи и приёма теннисного шарика. | | 3 |
| | 165-166 | 16 | Урок-соревнование по настольному теннису. | | 2 |
| Раздел №6. | Практическая работа | | | 5 | |
| «Национальный компонент» | 167-168 | 1 | Мас-рестлинг. Рассмотрение, изучение и отработка выполнения. | 5 | Комбинированный урок |
| | 169-170 | 2 | Тренировка, практическая отработка приёмов выполнения. | | ПЗ |
| | 171 | 3 | Урок-соревнование. | | ПЗ |
| | Всего: | | | 171 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (изучение упражнений каждой из подготовок, их свойств и направленности);
2. – репродуктивный (деятельность по выполнению упражнения по образцу, рекомендации или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение упражнения).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета, в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся. В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

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, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные,

сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

мячи для мини-футбола. Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, рукоход уличный,

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи

футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые,

стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки

эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка, секундомер.

- тренажерный зал;

- лыжная комната с лыжехранилищем;

- спортивный зал

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

- многофункциональный комплекс преподавателя;

- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, поэтов, писателей и др.);

- информационно-коммуникативные средства;

- экранно-звуковые пособия;

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;

- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по русскому языку, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях,

реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научно-популярной литературой по физической культуре и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в Интернете (электронным книгам, практикумам, тестам, материалам и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2017. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)

Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Г.И. Погадаев. — М., 2016.

Для преподавателей

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).

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

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”».

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

профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

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

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

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., 2017.

Интернет-ресурсы

<https://c1623.c.3072.ru/cours/view.php?id=435> (ссылка на электронный курс дистанционного обучения Moodle)

<https://znanium.com/> (ссылка на ЭБС Знаниум)

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

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

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

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

(НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>знать/понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; • подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; • организации и проведения индивидуального, | <p>Текущая форма контроля: Выполнение практических упражнений</p> <p>Персональная (групповая) форма контроля: - Выполнение (индивидуальных) практических упражнений</p> <p>Итоговая (обобщающая) форма контроля: - <i>дифференцированный зачет</i> по контрольным нормативам</p> |

| | |
|---|--|
| коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; • активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | |
|---|--|