

**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 «16» декабря 2020 г.  
№ 01-05/770

**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/МО \_\_\_\_\_ ГАПОУ РС (Я) «МРТК»  
(наименование кафедры/МО)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол №\_\_

Заведующий кафедрой/МО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) Ф.И.О.

программа учебной дисциплины согласована

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

«24» октября 2020 г. протокол № 5

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **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: 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (в горной отрасли).

**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 **257** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;  
 самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	257
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
практические занятия, из них:	171
<b>Самостоятельная (зачетные единицы) работа обучающегося (всего)</b>	86
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.12 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.		2	Теоретическое занятие; лекция
Раздел №1.  «Лёгкая атлетика»	Содержание учебного материала			52	
	3-4	1	Ускоренное передвижение на короткие дистанции		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

	<b>35-36</b>	<b>17</b>	<b>Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега</b>		3
	<b>37-38</b>	18	Изучение и отработка бега на дистанцию 100 и 200м. с барьерами.		2
	<b>39-40</b>	19	Практическое выполнение бега на дистанцию 100 и 200м. с барьерами.		2
	<b>41-42</b>	20	Урок – соревнование.		3
	<b>43-44</b>	<b>21</b>	<b>Сдача нормативов в беге на дистанцию 100 и 200м с барьерами.</b>		2
	<b>45-46</b>	22	Изучение и отработка бега с изменением направления, скорости и способа перемещения.		3
	<b>47-48</b>	23	Практическое выполнение бега с изменением направления, скорости и способа перемещения.		2
	<b>49-50</b>	24	Изучение и отработка бега с преодолением препятствий.		2
	<b>51-52</b>	25	Практическое выполнение бега с преодолением препятствий.		3
	<b>53-54</b>	<b>26</b>	<b>Комплексная сдача зачётных нормативов.</b>		2
			Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка реферативных работ по теме «Лёгкая атлетика». 2. Самостоятельное выполнение упражнений по ускоренному передвижению. Подготовка к сдаче нормативов	10	
<b>Раздел №2.</b>  <b>«Гимнастическая подготовка»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>37</b>	
	<b>55-56</b>	1	Меры безопасности на занятиях в спортивном зале. Изучение и отработка кувырков вперёд и назад.	20	Комбинированное занятие
	<b>57-58</b>	2	Практическая отработка и совершенствование навыков в кувырках вперёд, назад, самостраховке.		2
	<b>59-60</b>	3	Изучение и практическая отработка выполнения опорных прыжков через «козла».		3
	<b>61-62</b>	4	Изучение, тренировка и отработка выполнения опорных прыжков через «коня»		2
	<b>63-64</b>	5	Тренировка и отработка кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках.		3
	<b>65-66</b>	6	Выполнение, отработка и тренировка выполнения упражнений		2



			на развитие гибкости.		
	<b>67-68</b>	7	Практическая отработка и совершенствование выполнения упражнений на гибкость и растяжку ног.		2
	<b>69-70</b>	8	<b>Сдача норматива по выполнению опорных прыжков.</b>		3
	<b>71-72</b>	9	Урок – соревнование.		2
	<b>73-74</b>	10	<b>Комплексная сдача зачётных нормативов.</b>		3
			Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферативных работ по темам «Художественная и спортивная гимнастика». Подготовка к сдаче нормативов.	17	
<b>Раздел №3.</b>  <b>«Лыжная подготовка»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>48</b>	1,2,3
	<b>75-76</b>	1	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжных палок и лыжных пар.	32	Комбинированное занятие
	<b>77-78</b>	2	Изучение ходьбы на лыжах обычным ходом.		2
	<b>79-80</b>	3	Тренировка и отработка ходьбы на лыжах обычным ходом.		3
	<b>81-82</b>	4	Изучение и отработка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		2
	<b>83-84</b>	5	Отработка и тренировка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		3
	<b>85-86</b>	6	Тренировка в ходьбе на дистанцию 1000 м.		2
	<b>87-88</b>	7	<b>Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 1000м.»</b>		2
	<b>89-90</b>	8	Тренировка в ходьбе на дистанцию 3000м.		3
	<b>91-92</b>	9	Урок-соревнование на дистанцию 3000м.		2
	<b>93-94</b>	10	<b>Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 3000м.»</b>		3
	<b>95-96</b>	11	Тренировка в ходьбе на дистанцию 5000м.		2
	<b>97-98</b>	12	Урок-соревнование на дистанцию 5000м.		2
	<b>99-100</b>	13	<b>Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 5000м.»</b>		3
	<b>101-102</b>	14	Тренировка в ходьбе на дистанцию 10000м.		2
	<b>103-104</b>	15	Тренировка в ходьбе на дистанцию 10000м.		3

	<b>105-106</b>	16	Ходьба на дистанцию 10000м. без учёта времени.		2
			Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферативных и презентационных работ по темам «Лажная подготовка в ССУЗах»; «Разновидность лыжных видов спорта», Подготовка к сдаче нормативов	16	
<b>Раздел №4</b>  <b>«Силовая подготовка»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>46</b>	1,2
	<b>107-108</b>	1	Меры безопасности на занятиях по силовой подготовке. Тренировка выполнения подтягивания на перекладине.	28	Комбинированное занятие
	<b>109-110</b>	2	Отработка и тренировка выполнения подтягивания на перекладине.		2
	<b>111-112</b>	3	Отработка и тренировка выполнения упражнения отжимания от пола и скамьи различными жимами.		3
	<b>113-114</b>	4	Урок-соревнование по подтягиванию на перекладине.		2
	<b>115-116</b>	5	<b>Сдача контрольного норматива «Подтягивание на перекладине»</b>		3
	<b>117-118</b>	6	Отработка и тренировка выполнения упражнений для развития и укрепления брюшного пресса.		2
	<b>119-120</b>	7	Урок-соревнование по развитию брюшного пресса.		2
	<b>121-122</b>	8	Отработка и тренировка общеразвивающих упражнений.		3
	<b>123-124</b>	9	<b>Сдача контрольного норматива «Отжимание от пола, скамьи широким хватом».</b>		2
	<b>125-126</b>	10	Отработка и тренировка общеразвивающих силовых упражнений.		3
	<b>127-128</b>	11	Изучение и отработка подъёма гири 16кг.		2
	<b>129-130</b>	12	Практическая отработка подъёма гири 16кг.		2
	<b>131-132</b>	13	Комплексный урок-соревнование.		3

	<b>133-134</b>	<b>14</b>	<b>Сдача контрольного норматива Подъём гири 16кг.»</b>		2
			Самостоятельная работа обучающихся: выполнение реферативных работ по темам: 1. «Гиревой спорт» 2. «Силовая подготовка в ССУЗах России» Подготовка к сдаче нормативов	18	
<b>Раздел №5</b>  <b>«Игровая подготовка»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>52</b>	1.2
	<b>135-136</b>	1	Меры безопасности при игре в спортивном зале и игровой площадке. Соблюдение правил при игре «Волейбол»	32	Комбинированный урок
	<b>137-138</b>	2	Отработка подачи и приёма мяча.		2
	<b>139-140</b>	3	Отработка приёма и передачи мяча.		3
	<b>141-142</b>	4	Отработка постановки блока над сеткой.		2
	<b>143-144</b>	<b>5</b>	<b>Сдача контрольного норматива «Подача мяча по зонам»</b>		3
	<b>145-146</b>	6	Изучение правил спортивной игры «Баскетбол». Отработка передачи мяча от груди об пол и в воздухе.		2
	<b>147-148</b>	7	Тренировка и отработка приёмов ведения мяча одной рукой и передачей мяча из руки в руку.		2
	<b>149-150</b>	8	Урок-соревнование.		3
	<b>151-152</b>	<b>9</b>	<b>Сдача контрольного норматива «Выполнение штрафных бросков мяча в корзину»</b>		2
	<b>153-154</b>	10	Изучение правил игры «М-футбол». Практическая отработка передачи мяча в одно касание.		3
	<b>155-156</b>	11	Отработка и тренировка произведения удара по воротам с места и в движении.		2
	<b>157-158</b>	12	Отработка и тренировка ведения мяча, передачи в движении и удара по воротам.		2
	<b>159-160</b>	13	Отработка и тренировка произведения штрафных ударов.		3

	<b>161-162</b>	14	Урок-соревнование по М-футболу.		2
	<b>163-164</b>	15	Изучение правил спортивной игры «Настольный теннис». Оработка выполнения подачи и приёма теннисного шарика.		3
	<b>165-166</b>	16	Урок-соревнование по настольному теннису.		2
			Самостоятельная работа обучающихся: выполнение реферативных и презентационных работ по темам: 1. «Баскетбол» 2. «Волейбол» 3. «Мини-футбол» 4. «Настольный теннис» Подготовка к сдаче нормативов	20	
<b>Раздел №6.</b>  <b>«Национальный компонент»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>10</b>	
	<b>167-168</b>	1	Мас-рестлинг. Рассмотрение, изучение и отработка выполнения.	5	Комбинированный урок
	<b>169-170</b>	2	Тренировка, практическая отработка приёмов выполнения.		ПЗ
	<b>171</b>	3	Урок-соревнование.		ПЗ
			Самостоятельная работа обучающихся: выполнение реферативных работ по темам о национальных видах спорта, Подготовка к сдаче нормативов	5	
	<b>Всего:</b>			<b>257</b>	

### 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 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:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень 10-11 кл: учебник / Г.И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2019. - 288 с.
3. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2016. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)
4. 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.
5. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
7. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиева Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.
8. 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

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

8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018.

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

10. Мирнова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

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

12. 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., 2018.

#### Интернет-ресурсы

1. Дистанционный курс по дисциплине <https://c1623.c.3072.ru/course/index.php?categoryid=143>

2. Электронно-библиотечная система <https://znanium.com/>

3. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

4. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

5. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

7. (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><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>• 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;</li> <li>• потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>• приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>• 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;</li> <li>• готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>• способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>• способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>• 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;</li> <li>• принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом</li> </ul>	<p><b>Текущая форма контроля:</b> Выполнение практических упражнений</p> <p><b>Персональная (групповая) форма контроля:</b> - Выполнение (индивидуальных) практических упражнений</p> <p><b>Итоговая (обобщающая) форма контроля:</b> - <i>дифференцированный зачет</i> по контрольным нормативам</p>



<p>самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>• готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul> <p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>• готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>• освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>• 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;</li> <li>• формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>• 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;</li> </ul> <p><b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>• владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>• владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>• владение техническими приемами и двигательными</li> </ul>	
---	--

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).	
--	--