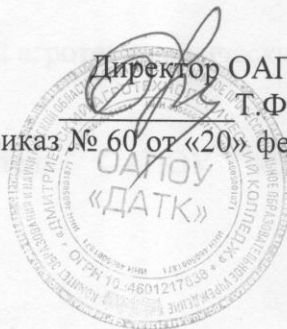




КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОАПОУ «ДМИТРИЕВСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю  
Директор ОАПОУ «ДАТК»  
Т.Ф.Брусильцева  
Приказ № 60 от «20» февраля 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Базовая подготовка

Дмитриев  
2020





## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО, по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

входящей в состав укрупненной группы специальностей

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально – экономический учебный цикл ППССЗ (ОГСЭ.04)

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями** включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	320
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
<b>в том числе практические занятия</b>	140
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	160
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>3 семестр</b>		28	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Низкий старт/стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, пробег 100м. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прием и передача мяча двумя руками сверху.	2 4	2
Тема 1.2 Техника метания гранаты.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника метания гранаты. <b>Практические занятия</b> Держание, разбег, финальное усилие. Метание гранаты 700 г. юноши, 500г. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прием и передача мяча снизу.	2 2 4	2
Тема 1.3 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Подобрать разбег, отталкивание от доски, полет, приземление.  <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прием одной рукой снизу.	4 4	3
Тема 1.4 Техника бега на средней дистанции 2000 м девушкам, 3000 м юноши.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника бега на средней дистанции <b>Практические занятия</b> Высокий старт, бег по дистанции, финиширование. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Техника игры: стойки, перемещения.	2 2 4	3
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>28</b>	
Тема 2.1 Акробатика.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Перекаты вперед, назад, обратно.	4	3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нижняя передача.	4	
Тема2.2 Перекладина высокая.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Размах в висе, поднос ног к перекладине, подтягивание. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нижняя боковая передача.	4 4	2
Тема 2.3 Гимнастические брусья параллельные.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Размах на предплечьях, сед ноги врозь, кувырок вперед. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Верхняя передача.	4 4	2
Тема2.4 Гимнастическое бревно	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> В скоки с разбега прыжком в упор и присев, равновесие — вдоль и поперек. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Верхняя передача в прыжке.	2 2	3
4 семестр		32	
Тема2.4 Гимнастическое бревно	<b>Практические занятия</b> В скоки с разбега прыжком в упор и присев, равновесие — вдоль и поперек <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Верхняя передача в прыжке.	2 2	3
Тема2.5 Строевые приемы.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Повороты на месте и в движении, перестроение из одной шеренги по два, три, четыре и обратно, перемена направления движения. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Верхняя передача в падении.	4 4	3
Тема2.6 Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла» ноги врозь.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Разбег, запрыгивание, отталкивание, переход через <коня>, <козла> , приземление <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нижняя передача в падении с перекатом наспину.	4 4	2

Тема 2.7 Выполнение контрольного норматива.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Подтягивание на перекладине юноши, поднятие и опускание туловища из положения лежа девушки. Опорные прыжки через гимнастического <коня>-юноши, <козла> - девушки. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нижняя передача в падении на руки с перекатом на грудь.	4         4	3
--	---	--	---

1	2	3	4
<b>Раздел 3.Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
Тема3.1 Повороты на месте	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Махом, прыжком, переступание. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прямой подающий удар.	2         2	2
Тема3.2 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Отталкивание лыжными палками, стойка лыжника, загрузка лыжи для отталкивания. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Боковой нападающий удар.	2         2	3
Тема 3.3 Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Наклоны при отталкивании, вынос лыжных палок. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Блокирование групповое, одиночное.	4         4	3
Тема 3.4 Техника подъема в гору.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника подъема в гору. <b>Практические занятия</b> Махом, прыжком, переступание. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прямой подающий удар	2         2         4	2

Тема 3.5 Техника торможения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника торможения. <b>Практические занятия</b> <плугом>, упором. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нападение со второй передачи игрока средней линии	2 2 4	2
Тема 3.6 Техника спуска с горы.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника спуска с горы <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нападение с первой передачи.	2 2	2
5 семестр		24	
Тема 3.6 Техника спуска с горы.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Низкая стойка, высокая стойка. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нападение с первой передачи.	2 2	2
Тема 3.7 Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Вынос лыжных палок, законченный толчок. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нападение со второй передачи выходящего игрока задней линии.	2 2	2
Тема 3.8 Выполнение контрольного норматива.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Юноши 5 км, девушки 3 км. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тактика игры: прием мяча после нападающего удара.	2 2	3
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		<b>34</b>	
Тема 4.1 Стойка и перемещение	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Выбор места при приеме мяча. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Системы защиты со второй передачи игрока передней линии.	4 4	2

Тема 4.2 Техника игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры <b>Практические занятия</b> Прием и передача двумя руками сверху. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Нападение со второй передачи.	2 2 4	2
Тема 4.3 Тактика игры.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Прием и передача мяча одной рукой снизу в падении. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Двусторонняя игра.	2 4	2
Тема 4.4 Техника нападения	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника нападения <b>Практические занятия</b> Нападающий удар. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Системы игры со второй передачи выходящего игрока задней линии	2 2 4	2
Тема 4.5 Тактика нападения	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Индивидуальная. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прием мяча после нападающего удара.	2 2	2
Тема 4.6 Техника защиты.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника защиты. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Одиночное блокирование	2 2	2
6 семестр		28	
Тема 4.6 Техника защиты.	<b>Практические занятия</b> Блокирование, прием мяча, выбор места. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Одиночное блокирование.	2 2	2
Тема 4.7 Тактика защиты	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Групповая. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Двусторонняя игра.	6 6	2

Тема 4.8 Двухсторонняя игра.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Применение правил соревнования. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Система защиты со второй передачи игрока передней линии( углом впереди).	4 4	3
Тема 4.9 Выполнение контрольного норматива.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Подача мяча по зонам. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Система защиты со второй передачи игрока задней линии( углом назад).	4 4	3
<b>Раздел5.Баскетбол</b>		<b>24</b>	
Тема 5.1 Техника игры в нападении:	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры в нападении: <b>Практические занятия</b> передвижение, прыжки, остановки, повороты <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> передвижение, прыжки, остановки, повороты	2 2 2	2
Тема 5.2 Ловля мяча:	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> На средней высоте. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <b>На средней высоте.</b>	2 2	2
Тема 5.3 Передача мяча:	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Двумя руками от груди, двумя руками сверху. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Двумя руками от груди, двумя руками сверху.	2 2	2
Тема 5.4 Броски в корзину:	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Одной рукой от плеча. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Одной рукой от плеча	2 2	2

Тема 5.5 Ведение мяча:	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Низкое, высокое, с изменением направление <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Низкое, высокое, с изменением направление	2 2	2
7 семестр		26	2
Тема 5.6 Финты:	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Без мяча, финты с мячом <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Без мяча, финты с мячом	2 2	2
Тема 5.7 Заслоны:	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Подвижный и статический <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подвижный и статический	2 2	2
Тема 5.8 Тактика игры в нападении :	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Заслон наведением <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Заслон «наведением»	2 2	2
Тема 5.9 Взаимодействия трех нападающих :	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Заслон игроку без мяча <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Заслон игроку без мяча	2 2	2
Тема 5.10 Командные действия:	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Быстрый прорыв с участием двух игроков <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Быстрый прорыв с участием двух игроков	2 2	2

Тема 5.11 Двусторонняя игра :	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Правила соревнования <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила соревнования	2 2	2
<b>аздел 6.Футбол</b>		<b>22</b>	
Тема 6.1 Техника игры в нападении:	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры в нападении: <b>Практические занятия</b> Передвижения, удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100м.	4 4	2
Тема 6.2 Техника игры в защите	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры в защите <b>Практические занятия</b> Бег, остановки, повороты, прыжки, отбор мяча, вбрасывание <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	2 2 4	2
Тема 6.3 Техника игры вратаря	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры вратаря <b>Практические занятия</b> Ловля низких, высоких, мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание, остановка мяча <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений	2 2 4	2
Тема 6.4 Тактика игры в нападении	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	2 2	2



8 семестр		22	
<b>Тема 6.4</b> Тактика игры в нападении	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	2 2	
<b>Тема 6.5</b> Тактика игры в защите	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Индивидуальные, групповые, командные тактические действия <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость	2 2	2
<b>Тема 6.6</b> Тактика игры вратаря, защитников	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Совершенствование владения техническими приёмами <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Проведение оздоровительных занятий	2 2	2
<b>Тема 6.7</b> Групповая игра.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Групповая игра по правилам. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> -выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.	2 2	2

<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 7.1</b> Совершенствование техники эстафетного бега.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Передача эстафетной палочки. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совер. тех нападающего удара.	4 4	3
<b>Тема 7.2</b> Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивание	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Разбег, отталкивание приземление. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения на ловкость, внимание.	4 4	3
<b>Тема 7.3</b> Совершенствование техники толкания ядра.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Исходное положение, скачек, финальное усилие. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Двусторонняя игра.	2 4	2
<b>8 семестр</b>			
<b>Тема 7.4</b> Дальнейшее совершенствование техники эстафетного бега.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b> Техника бега, бег по виражу и передача эстафетной палочки. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подбор различных упражнений для развития физических качеств	2 2	3
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Итого</b>		160	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины**

Реализация программы дисциплины требует наличие учебного кабинета.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для

прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);

открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;

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

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Технические средства:

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы дисциплины. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Для студентов**

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., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.

ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

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

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

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### **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., 2013.

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

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

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

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

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

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

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**

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

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

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

[www.goup32441.narod.ru](http://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 ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Оценка выполнения упражнений на практических занятиях</p> <p>- участие в соревнованиях различного уровня;</p> <p>- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;</p>
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• выполнять простейшие приемы само массажа и релаксации;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• преодолевать искусственные и</li> </ul>	<p>- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;</p> <p>- ведение дневника здоровья;</p>

<p>естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</li><li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>• 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;</li></ul>	<p>-участие в соревнованиях, учебных играх;</p> <p>-участие в соревнованиях, учебных играх;</p> <p>- сдача контрольных нормативов;</p>
--	--