

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РС (Я) «МРТК»
_____/В.В. Березовой
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г.Мирный, 2019 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 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 утверждена на заседании кафедры ОГСЭД ГАПОУ РС (Я) «МРТК» от «__» _____ 20__ г. протокол №__ заведующий кафедрой Сураева Т.А. ./ _____

программа учебной дисциплины утверждена
на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК
«__» _____ 20__ г. протокол №__

Председатель УМС _____ / _____
(подпись) Ф.И.О.

Секретарь УМС _____ / _____
(подпись) Ф.И.О.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия, из них:	171
Самостоятельная (зачетные единицы) работа обучающегося (всего)	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
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
			Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка реферативных работ по теме «Лёгкая атлетика». 2. Самостоятельное выполнение упражнений по ускоренному передвижению. Подготовка к сдаче нормативов	10	
Раздел №2.	Содержание учебного материала			37	
«Гимнастическая подготовка»	55-56	1	Меры безопасности на занятиях в спортивном зале. Изучение и отработка кувырков вперёд и назад.		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 «козла»		2
	63-64	5	Тренировка и отработка кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках.	20	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

		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферативных работ по темам «Художественная и спортивная гимнастика». Подготовка к сдаче нормативов.	17		
Раздел №3. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала		48	1,2,3	
	75-76	1	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжных палок и лыжных пар.	32	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.»		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		
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферативных и презентационных работ по темам «Лажная подготовка в ССУЗах»; «Разновидность лыжных видов спорта», Подготовка к сдаче нормативов	16		
Раздел №4 «Силовая подготовка»	Содержание учебного материала		46	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
			Самостоятельная работа обучающихся: выполнение реферативных работ по темам: 1. «Гиревой спорт» 2. «Силовая подготовка в ССУЗах России» Подготовка к сдаче нормативов	18	
Раздел №5 «Игровая подготовка»	Содержание учебного материала			52	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
			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	
Раздел №6. «Национальный компонент»	Содержание учебного материала			10	
	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
			Самостоятельная работа обучающихся: выполнение реферативных работ по темам о национальных видах спорта, Подготовка к сдаче нормативов	5	
			Всего:	257	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

1. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019.

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., 2017.

5. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.

6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

7. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

8. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017.

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 наука 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 наука 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, 2017.

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, 2017.

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., 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

[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 УЧЕБНОЙ 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>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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>

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;

<ul style="list-style-type: none">• 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).	
---	--

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 17	4,4 и выше 4,3	5,1— 4,8 5,0— 4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9— 5,3 5,9— 5,3	6,1 и ниже 6,1	
			7,3 и выше 7,2	8,0— 7,7 7,9— 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3— 8,7 9,3— 8,7	9,7 и ниже 9,6	
• Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	230 и выше 240	195— 210 205— 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170— 190 170— 190	160 и ниже 160	
			1 500 и выше 1 500	300— 1 400 1 300— 1 400	1 100 и ниже 1 100	1 300 и выше 1 300	050— 1 200 1 050— 1 200	900 и ниже 900	
• Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12— 14 12— 14	7 и ниже 7	
			11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13— 15 13— 15	6 и ниже 6	
• Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16 17	15 и выше 15	9—12 9—12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12— 14 12— 14	7 и ниже 7	
			11 и выше 12	8—9 9—10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13— 15 13— 15	6 и ниже 6	

Оценка уровня физических способностей студентов

Приложение 2

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)	10	8	5

раз на каждой ноге)			
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 (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 3

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