РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСИЦПЛИНЫ
ОГСЭ.05 Физическая культура

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Разработчики:
Варнавская А. Н., Стороженко А. А. преподаватели физической культуры ОГАПОУ «Валуйский индустриальный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..……...……..8**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ …….19**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..……22**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСИЦПЛИНЫ«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по 13.02.11Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК3, ОК4, ОК6, ОК8,

1.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 3.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Содержание актуальной нормативно- правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 6.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения
ЛР3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	Соблюдать нормы правопорядка, через занятия спортивно- оздоровительной деятельности и предупреждение социально опасного поведения окружающих.	Знать нормы правопорядка
ЛР 7.Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	Уважать собственную и чужую уникальности в различных ситуациях, через игровую, соревновательную деятельность.	Знать правила спортивных игр
ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий	Соблюдать и пропагандировать здоровый образ жизни, путем систематических занятий физической культурой и спортом. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Знать правила здорового образа жизни

психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.		
ЛР 13. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	Совершенствовать дисциплинированность, трудолюбие с помощью регулярных занятий физической культуры и спорта.	Знать приёмы коммуникации и социализации в коллективе и психологию общения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	172
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
Самостоятельная работа	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект).		Количество часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность	**Содержание учебного материала**		***172***	
Тема 1.1. Легкая атлетика	**2 курс, 3 семестр**		**16**	
	1 -2	ТБ на занятиях по легкой атлетики. Челночный бег. Бег по дистанциям с высокого старта.Специальные и подготовительные упражнения попрыжкам в длину с разбега. Спортивная игра футбол.	2	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ЛР 3, 7, 9, 13*
	3-4	Бег с преодолением препятствий. Бег с низкого старта на 60 м (на время).	2	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	5-6	Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м. Прыжковые упражнения в длину с места.	2	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	7-8	Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м. Переменный бег на отрезках 200-300 м.	2	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	9-10	Повторный бег на отрезках 300-500 м. Прыжок в длину с места. Бег 2000 м.	2	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
Тема 1.2. Спортивная игра Баскетбол	11-12	Бег с преодолением барьеров на отрезках 1000-2000 м. Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза(в парах, тройках на выигрыш у партнера).	2	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*

	13-14	Бег на дистанции 2000-3000 м (к), метание гранаты (700гр.)	2	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*

	15-16	Преодоление полосы препятствий. Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью.	2	*ОК 1-9*
		Содержание учебного материала	**30**	
	17-18	Техника безопасности на занятиях по баскетбол. Бег по заданиям. Эстафетные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.	2	*ОК 4-9*
	19-20	Совершенствование сочетание приемов ранее изученных. Учебная игра.	2	*ОК 4-9*
	21-22	Обучению штрафному броску: двумя руками от головы; одной рукой от плеча. Технические действия в нападении. Учебная игра.	2	*ОК 1-3, 5-8*
	23-24	Обучение передаче мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
	25-26	Закрепление приема передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2	*ОК 4-9*
	27-28	**ЗАЧЕТ (3 семестр)**	2	*ОК 4-9*
		Содержание учебного материала		
	29-30	Техника игры в нападении: остановки, повороты, обманные движения. Учебная игра.	2	*ОК 4-9*
	31-32	Техника игры в защите: передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях; бросок мяча после ведения и передач. Учебная игра.	2	*ОК 1-3, 5-8*
	33-34	Обучение игре в нападении и защите: расстановка игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Учебная игра.	2	*ОК 1-3, 5-8*
	35-36	Штрафной бросок. Учебная игра.	2	*ОК 1-9*

	37-38	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	2	*ОК 1-9*
	39-40	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	2	*ОК 1-9*
	41-42	Броски в корзину со средней и дальней дистанции одной и двумя руками от головы. Учебная игра	2	*ОК 1-9*
	43-44	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча. Учебная игра.	2	*ОК 4-9*
	45-46	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом.	2	*ОК 4-9*

Тема 1.3. Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол».	**Содержание учебного материала**		***46***	
	47-48	Кроссовая подготовка.Правила техники безопасности на занятиях по футболу. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Бег на дистанции с заданной скоростью.	*2*	*ОК 4-9*
	49-50	Бег с низкого старта на дистанции 80-100 м 3-4 раза(в парах, тройках на выигрыш у партнера). Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
	51-52	Прыжковые упражнения в длину с места. Футбол: отбор мяча у соперника в парах. Двусторонняя игра. Условие: мяч, забитый головой, засчитывается за три мяча.	*2*	*ОК 4-9*
	53-54	Прыжок в длину с места. Тренировка в беге со старта группой. Футбол. Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
	55-56	Бег на 1000 м. Футбол: стойка и передвижения вратаря. Подбрасывание мяча над собой, ловля мяча.	*2*	*ОК 4-9*
	57-58	Кроссовый бег. Отработка ударов по мячу (серединой подъёма, внешней частью подъёма ноги, с лёта).	*2*	*ОК 4-9*
	59-60	Бег по дистанции с заданной скоростью. Игра «Борьба за мяч».	*2*	*ОК 4-9*
	61-62	Бег на 100 м. Кроссовый бег с равномерной скоростью. Футбол: эстафеты с ведением мяча.	*2*	*ОК 4-9*
	63-64	Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с техникой отбора мяча у соперника. Учебная игра.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
	65-66	**ЗАЧЕТ (4 семестр)**	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
	67-68	Метание гранаты с полного разбега. Кроссовый бег. Учебная игра футбол.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
	69-70	Прыжок в длину с места. Тренировка в беге со старта группой. Футбол. Учебная игра.	*2*	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
	71-72	Метание гранаты на дальность с разбега. Футбол: закрепления умения отбора мяча у соперника.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*

	73-74	Эстафетный бег с этапами по кругу до 200 м. Учебная игра футбол.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
	75-76	Кроссовый бег в среднем темпе. Футбол. Двустороння игра.	*2*	*ОК 4-9*
	77-78	Бег с изменением скорости.	*2*	*ОК 4-9*
	79-80	Кроссовый бег 25 мин. Игра по выбору учащихся.	*2*	*ОК 1-9*
	81-82	Кроссовый бег. Подвижные игры с мячом.	*2*	*ОК 1-9*
	83-84	Эстафетный бег. Футбол: ознакомление с ударом по мячу головой в прыжке.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
	85-86	Кроссовая подготовка Футбол. Выполнение удара по мячу головой в прыжке и с разбега.	*2*	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
	87-88	Круговая тренировка. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра футбол.	*2*	*ОК 1-9*
	89-90	Бег с изменением скорости. Эстафетный бег. Спортивная игра по выбору учащихся.	*2*	*ОК 1-9*
	91-92	**ЗАЧЕТ (5 семестр)**	*2*	*ОК 1-9*
Тема 1.4. Спортивная игра «Волейбол»	**Содержание учебного материала**		***34***	
	93-94	Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость. Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
	95-96	Атакующие действия: тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания; удары в прыжке; броски теннисного мяча через сетку; броски набивного мяча). Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*

97-98	Атакующие действия: удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти влево, вправо). Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
99-100	Обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы). Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
101-102	Приём и передача мяча: приём мяча после набрасывания партнёра; приём мяча после ударов партнёра. Учебная игра.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
103-104	Приём передачи мяча в падении; приём с подачи; приём после атакующего удара; приём на точность в зону; приём одной рукой. Учебная игра.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
105-106	Атакующие действия: сильный атакующий удар; удары слабейшей рукой; нападающий удар с передачи за головой. Учебная игра.	*2*	*ОК 1-9*
107-108	Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху; приём снизу над собой – передача сверху. Учебная игра.	*2*	*ОК 1-9*
109-110	Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90 градусов - передача назад сверху. Учебная игра.	*2*	*ОК 1-9*
111-112	Тактические действия в нападении «Волна», «Крест». Учебная игра.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
113-114	Нападение со второй линии. Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
115-116	Атакующие действия: тренировочные упражнения (удары с собственного набрасывания; удары в прыжке; броски теннисного мяча через сетку; броски набивного мяча). Учебная игра.	*2*	*ОК 1-3, 5-8*
117-118	Атакующие действия: удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти влево, вправо). Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
119-120	Обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы). Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
121-122	Приём и передача мяча: приём мяча после набрасывания партнёра; приём мяча после ударов партнёра. Учебная игра.	*2*	*ОК 4-9*
123-124	Приём передачи мяча в падении; приём с подачи; приём после атакующего удара; приём на точность в зону; приём	*2*	*ОК 1-3,*

		одной рукой. Учебная игра.		*5-8*
	125-126	**ЗАЧЕТ (6 семестр)**	*2*	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*
Тема 1.5. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		***28***	
	127-128	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	129-130	Кросс 2,3 км. Бег на 100, 200 м.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	131-132	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Прыжок в длину с разбега. Места занятий, ихоборудование и подготовка.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	133-134	Равномерный бег 1000-1200м. Встречная эстафета. Совершенствование передачиэстафетной палочки.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	135-136	Прыжок в длину с разбега –совершенствование. Игра в футбол.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	137-138	Бег средним темпом. Специальные упражнения. Повторный бег2х60 м.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ЛР 3, 7, 9, 13*
	139-140	Метание мяча, гранаты. Подвижная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6,*

				ОК 8
	141-142	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке,отжимание, упражнения на пресс).	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	143-144	Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10х10 м., прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
Тема 1.6. Спортивная игра «Волейбол»	145-146	Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000м. Прыжковые упражнения в длину с места.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	147-148	Бег в равномерном темпе на 2000 и 3000 м. Переменный бег на отрезках 200-300 м.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	149-150	Повторный бег на отрезках 300-500 м. Прыжок в длину с места. Бег 2000 м.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	151-152	Соревнования в парах. (приседания, прыжки на скакалке, подтягивание, упражнения на пресс).	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	153-154	**ЗАЧЕТ (7 семестр)**	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
		Содержание учебного материала	***18***	
	155-156	Атакующие действия: удар у стены; накаты мяча (прямо, с переводом кисти влево, вправо). Учебная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
	157-158	Обманные атакующие действия (сбросы, накаты, переводы). Учебная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8 ЛР 3, 7, 9, 13*

159-160	Приём и передача мяча: приём мяча после набрасывания партнёра; приём мяча после ударов партнёра. Учебная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
161-162	Приём передачи мяча в падении; приём с подачи; приём после атакующего удара; приём на точность в зону; приём одной рукой. Учебная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
163-164	Атакующие действия: сильный атакующий удар; удары слабейшей рукой; нападающий удар с передачи за головой. Учебная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
165-166	Совершенствование передачи мяча: приём сверху над собой – передача сверху; приём снизу над собой – передача сверху. Учебная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
167-168	Совершенствование передачи мяча: приём над собой сверху и разворот на 90 градусов - передача назад сверху. Учебная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
160-170	Совершенствование передачи мяча: приём над собой снизу и разворот на 90 градусов - передача назад снизу. Учебная игра.	*2*	*ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8*
171-172	**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**	*2*	*ОК 1-9 ЛР 3, 7, 9, 13*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет: *«Спортивный зал».*

Оснащенный оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, 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, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи и др. В техникуме имеется помещение для хранения спортивного инвентаря душевые кабинки для девочек и мальчиков; раздевалки; открытая спортивная площадка; сектор для прыжков в длину; площадка для воркаута; элементы полосы препятствий.

В рамках договорённости с объектами городской инфраструктуры используется: плавательный бассейн.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

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».

Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету "Физическая культура", направленные письмом Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. N 08-1447

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015 .

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.

В.И. Лях; А.А. Зданевич Физическая культура 10-11 кл. — М., 2013.

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.

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

3.2.2. Основные электронные издания

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации**:**Web: http://minstm.gov.ru.

Федеральный портал «Российское образование»:Web:http://www.edu.ru.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml

Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: http://goup32441.narod.ru.

Официальный сайт оператора международного некоммерческого движения WorldSkillsInternational - Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» (электронный ресурс) режим доступа: https://worldskills.ru.

3.2.3. Дополнительные источники

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2015.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2014.

Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2015 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется согласно положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, выбрано: выполнение практических заданий (зачет) и тестовых заданий (диф.зачет). Завершением обучения предмета - **Дифференцированный зачет.**

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках предмета: Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; Содержание актуальной нормативно- правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности Сущность гражданско-патриотической позиции,	Умение применять теоретические знаний на практике. 10 и менее правильных ответов - «2» 11 - 14 правильных ответов –«3» 15 – 18 правильных ответов –«4» 19 – 20 правильных (смотреть КОС)	Тестирование .

общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения Современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности		
Перечень умений, осваиваемых в рамках предмета: Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия;	Учитывается количественная и качественная сторона исполнения	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практического задания; экспертная оценка решения ситуативных задач

определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Определять актуальность нормативно- правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. Описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения. Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной		

профессии (специальности). Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение.		

.

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14,00	б/вр
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,50	27,20	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	45,00	52,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Челночный без 3-10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 2.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной группы

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин,с)	11,00	12,00	б/вр
Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19,00	21,00	б/вр
Плавание 50 м (мин,с)	1,00	1,20	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой на стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Челночный без 3-10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Приложение 3

Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта(терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы еерегуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

−сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);

−подтягивание на перекладине (юноши);

−поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

−прыжки в длину с места.