

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области
Министерство образования и науки Самарской области
Министерство имущественных отношений Самарской области

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Утверждаю
директор ГБПОУ

«Профессиональное училище с. Домашка»

Г.М. Далгатов
«*10*» «*04*» 201*7* г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

общеобразовательного цикла
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

39.01.01 «Социальный работник»

с. Домашка
2017 год

ОДОБРЕНА

методической

комиссией *по общеобразовательной деятельности*

Протокол № *8* от « *20* » *03* 20*17* г.

Руководитель МК

Александр / *А. А. Кубишкова*
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от « ___ » _____ 20 г.

Руководитель МК

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от « ___ » _____ 20 г.

Руководитель МК

_____/_____
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

Александр / *Александр В. В.*
(подпись) (Ф.И.О.)

« *20* » *03* 20*17* г.

Эксперт

Светлана / *Калимулова И. И.*
(подпись) (Ф.И.О.)

преподаватель I категории
(ученая степень или звание, должность, наименование организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями

федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 39.01.01 «Социальный работник»,

рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины **Физическая культура**. **Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учреждение-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Разработчик(и): Локтев Василий Владимирович, преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Курочкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы учебной дисциплины.

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 39.01.01 «Социальный работник» социально-экономического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с социально-экономическим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса **Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина **Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Изучение учебной дисциплины **Физическая культура** завершается итоговой аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- 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;

метапредметные результаты:

- 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;

предметные результаты:

- 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).

Освоение содержания учебной дисциплины **Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преимущества формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий(в соответствии с ФГОС СОО)	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
<p>Личностные (обеспечивают ценностно смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>
<p>Регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>
<p>Познавательные (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)</p>	<p>ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
<p>Коммуникативные (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)</p>	<p>ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 257 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 171 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 86 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС: не предусмотрено.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

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:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	163
контрольные работы	-
Индивидуальный проект <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Составить комплекс упражнений	18
Проанализировать материал	19
Сообщение, рефераты	20
Занятия в секциях	29
Изучение литературы	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долговлетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1/18 1	2
	Лабораторная работа	-	
	Практическое занятие	-	
	Контрольная работа	-	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Составить комплекс утренней гимнастики, вводной гимнастики, производственной гимнастики Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2 Составить комплекс упражнений на скоростно-силовую подготовку Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 3 Составить комплекс упражнений на выносливость, внимание и ловкость	18	
Тема 1. 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная	51/18 1	2

	<p>гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 1 Бег на дистанцию 100 м.</p> <p>Практическое занятие № 2 Эстафетный бег (4x100, 4x400м.)</p> <p>Практическое занятие № 3 Бег по прямой с различной скоростью</p> <p>Практическое занятие № 4 Равномерный бег с переходом на шаг</p> <p>Практическое занятие № 5 Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки)/ 3000м (юноши)</p> <p>Практическое занятие № 6 Старт, стартовый разбег, финиширование</p> <p>Практическое занятие № 7 Прыжки в длину с разбега способом (согнув ноги)</p> <p>Практическое занятие № 8 Прыжки в высоту способом (прогнувшись, перешагивание, ножницы, перекидной прыжок)</p> <p>Практическое занятие № 9 Метание гранаты весом 500г. (девушки)/700г.(юноши)</p> <p>Практическое занятие № 10 Толкание ядра</p> <p>Практическое занятие № 11 Упражнения на растяжку мышц грудной клетки, живота и пресса, запястья и мышц рук</p> <p>Практическое занятие № 12 Комплекс упражнений на расслабление, с элементами ушу (простейшие), выполнение элементов дыхательной гимнастики</p> <p>Практическое занятие № 13 Упражнения с элементами игры в волейбол, игра в волейбол</p> <p>Практическое занятие № 14 Упражнения с элементами игры в баскетбол, игра в баскетбол</p> <p>Практическое занятие № 15 Изучение техники игры в дартс, игра в дартс</p>	<p>-</p> <p>50</p>	
	<p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 4 Раскрыть роль экологических факторов на здоровье человека</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5 Проанализировать вред и профилактику курения</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6 Проанализировать вред алкоголизма</p>	<p>-</p> <p>18</p>	

	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 7 Проанализировать вред наркомании</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 8 Проанализировать влияние наследственных заболеваний на формирование ЗОЖ</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 9 Реферат на тему: «Физическая культура в обеспечении здоровья»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 10 Занятия в секциях по видам спорта</p>	<p>37/20</p>	<p>2</p>
<p>Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	<p>1</p>	
	<p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 16 Изучение элементов гимнастики, комплекса вольных упражнений, комплекса утренней гигиенической гимнастики, комплекса утренней гигиенической гимнастики с гантелями</p> <p>Практическое занятие № 17 Элементы закаливания</p> <p>Практическое занятие № 18 выполнение упражнений на канате и турнике, на коне, на бревне, кувырков вперед, кувырков назад, кувырков в сторону, кувырков вперед на горку, приседаний, перекагов с левого на правый бок, перекагов с правого на левый бок.</p> <p>Практическое занятие № 19 Упражнения с эспандером, с амортизатором, с гантелями, с гириями, с мячом, на брусьях, канате, на коне, на кольцах</p> <p>Практическое занятие № 20 Выполнение упражнений по ритмической гимнастике</p> <p>Практическое занятие № 21 Упражнения с обручем</p> <p>Практическое занятие № 22 Упражнения для коррекции фигуры</p> <p>Практическое занятие № 23 Выполнение упражнений на беговой дорожке, отжиманий от пола, по накачиванию пресса.</p>	<p>-</p> <p>36</p>	

	<p>Практическое занятие № 24 Выполнение упражнений для стойки «мостику», «свеча», «колесо».</p> <p>Практическое занятие № 25 Упражнения с элементами дыхательной гимнастики, ходьба с элементами дыхательной гимнастики</p> <p>Контрольная работа</p>	-	
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 11 Охарактеризовать основные признаки утомления</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12 Раскрыть чувствительность в развитии профилирующих двигательных качеств</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 13 Реферат на тему: «Положительные эмоции и их влияние на ЗОЖ</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 14 Занятия в секциях по видам спорта</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 15 Реферат на тему: «Плодотворный труд и отдых»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 16 Реферат на тему: «Здоровый сон»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Реферат на тему: «Здоровые привычки»</p>	20	
Раздел 3.	Содержание учебного материала.	2/0	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показатель контроля.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</p>	2	
Раздел 4. Психологический	Содержание учебного материала	6/0	2
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	

<p>кие основы учебного и производственного труда.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образований. Ди- намика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аудитирование и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 26 Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча</p> <p>Практическое занятие № 27 Броски-мяча в корзину (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху)</p> <p>Практическое занятие № 28 Элементы броска в прыжке</p> <p>Практическое занятие № 29 Выбивание, перехват мяча</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</p> <p>Содержание учебного материала.</p>	<p>-</p> <p>4</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>74/30</p> <p>1</p>	2
	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизиологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 30 Элементы игры в волейбол.</p> <p>Практическое занятие № 31 Техника прямого нападающего удара, прием мяча</p> <p>Практическое занятие № 32 Элементы игры в футбол</p> <p>Практическое занятие № 33 Удары головой на месте и в прыжке</p> <p>Практическое занятие № 34 Техника игры вратаря, тактика нападения и тактика защиты</p> <p>Практическое занятие № 35 Спортивная аэробика</p>	<p>-</p> <p>73</p>	

	<p>Практическое занятие № 36 Упражнения с элементами мини-футбола Практическое занятие № 37 Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями Практическое занятие № 38 Применение физических упражнений на гибкость и выносливость. Практическое занятие № 39 Развитие быстроты, бег на месте, челночный бег Практическое занятие № 40 Акробатическая подготовка Практическое занятие № 41 Элементы игры в баскетбол. Практическое занятие № 42 Освоение элементов игры в волейбол, баскетбол Практическое занятие № 43 Ходьба: обычным шагом, строевым, с ускорением Практическое занятие № 44 Дифференцированный зачет</p>		
	<p>Контрольная работа Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18 Выполнить сообщение на тему: «Врачебный контроль, его содержание за организмом» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 19 Выполнить сообщение на тему: «Гестирование уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 20 Выполнить сообщение на тему: «Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 21 Реферат на тему: «Основы обучения движениям» Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 22 Занятия в секциях по видам спорта</p>	-	30
	<p>Дифференцированный зачет</p>		
	<p>Всего</p>	<p>257</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала. Оборудование учебного спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь для занятий с мячом;
- оборудование для прыжков и общеразвивающих упражнений;

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. Пособие для студ. Учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Дополнительные источники:

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., 2013.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростовн/Д, 2010.

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

Интернет – источники:

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

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

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

4. 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, самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- осуществлять и повышать качество здоровья принадлежащей физической культуре, нацеленной на оздоровление и физическое совершенствование человека.	Сдача нормативов, зачетов.
Знания:	
- создание мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизической подготовленности.	Зачет, сдача нормативов.

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1	Легкая атлетика	1	презентация	Работа с ИКТ
2	Гимнастика	1	презентация	Работа с ИКТ
3	Баскетбол	1	презентация	Работа с ИКТ
4	Волейбол	1	презентация	Работа с ИКТ
5	футбол	1	презентация	Работа с ИКТ