

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Чапаевский химико-технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБПОУ «ЧХТТ»  
\_\_\_\_\_ Первухина Е.В.  
\_\_\_01.06.2021\_г.\_

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы  
по специальностям технологического профиля**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**  
**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования  
в промышленности**  
**15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника в промышленности**  
**15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и  
производств в промышленности**  
**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов  
автомобилей**

ОДОБРЕНА  
предметной (цикловой) комиссией  
название дисциплин  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_  
Э.А. Абрамова  
Протокол №10  
24.05.2021

Составитель: Илясов А.Н., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Абрамова Э.А., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Содержательная экспертиза: Гончаров А.А., преподаватель ГБПОУ «ЧХТТ»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования; федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальностям 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника в промышленности, 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования в промышленности, 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств в промышленности; 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» 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 2015 г. регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины .....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	9
2.3. Содержание профильной составляющей .....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины **Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по специальностям среднего профессионального образования: 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования в промышленности, 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника в промышленности, 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств в промышленности, 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей технического профиля профессионального образования.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования 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 история, экология, география, ОБЖ и профессиональными дисциплинами.

Изучение учебной дисциплины **Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме *зачета* в рамках освоения ППССЗ 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 обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

<b>Виды универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС СОО)</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО)</b>
<p><b>Личностные</b> (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)</p>	<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>
<p><b>Регулятивные:</b> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)</p>	<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p><b>Познавательные</b> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение, работать с информацией)</p>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Коммуникативные</b> (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>ОК 04 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями,  ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 112 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 112 часов;

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>112</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>112</b>
в том числе:	
практические занятия	104
лекционное занятие	8
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i>	

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальностей:

15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования в промышленности, 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника в промышленности, 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств в промышленности, 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна.</b>	Содержание учебного материала: Ознакомление с инструктажом по технике безопасности. Старт. Стартовый разгон. Бег на дистанции. Беговые упражнения. Челночный бег.	2	ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 1. Бег на дистанции. 2. Беговые упражнения. 3. Челночный бег.	6	
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции</b>	Содержание учебного материала: Бег на короткие дистанции. ОФП скоростно - силовые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника эстафетного бега		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 4. Бег на короткие дистанции. 5. ОФП скоростно - силовые упражнения. Бег на средние дистанции. 6. Техника эстафетного бега	6	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника овладения мячом</b>	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Техника перемещения Техника овладения мячом и броски мяча. Штрафные броски. Ведение и передача мяча. Броски с точек. Тактика нападения. Тактика защиты. Комбинационные действия защиты и нападения. Учебная игра. Контроль.	2	ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 7. Техника перемещения Техника овладения мячом и броски мяча. Штрафные броски. 8. Ведение и передача мяча. 9. Броски с точек. 10. Тактика нападения.	14	

	11. Тактика защиты. 12. Комбинационные действия защиты и нападения. 13. Учебная игра. Контроль.		
<b>Раздел 3. Бассейн</b>			
<b>Тема 3.1 Движения рук и ног</b>	Содержание учебного материала: Ознакомление с инструктажом по ТБ во время занятий в бассейне. Изучение согласованности движения рук и ног.	1	ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 14. Ознакомление с инструктажом по ТБ во время занятий в бассейне. Изучение согласованности движения рук и ног 15. Изучение согласованности движения рук и дыхания	4	
<b>Тема 3.2 Прыжки</b>	Содержание учебного материала: Элементы движения рук и ног, погружение. Старт с тумбочки. Старт с воды.		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: Элементы движения рук и ног, погружение. 16. Старт с тумбочки. 17. Старт с воды.	6	
<b>Тема 3.3 Стили плавания</b>	Содержание учебного материала: Скольжение. Общая координация движения. Стили плавания. Контроль.		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 18. Скольжение. Общая координация движения. 19. Стили плавания. Контроль.	4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 4.1 Техника лыжных ходов</b>	Содержание учебного материала: Инструктаж по технике безопасности. Подводящие упражнения для овладения техникой лыжных ходов. Техника лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Контроль техники лыжных ходов.	2	ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 20. Техника лыжных ходов 21. Совершенствование техники лыжных ходов 22. Контроль техники лыжных ходов	6	

<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
<b>Тема 5.1 Техника приема и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала: Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Техника верхней и нижней подачи мяча. Двусторонняя игра		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 23. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками 24. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками 25. Техника верхней и нижней подачи мяча 26. Двусторонняя игра	8	
<b>Тема 5.2 Техника и тактика игры</b>	Содержание учебного материала: Техника нападения. Техника игры защиты. Тактика нападения. Тактика защиты. Учебная игра. Контроль		ОК 3- ОК 8
	Лабораторная работа №	<i>не предусмотрено</i>	
	Практические занятия: 27. Техника нападения 28. Техника игры защиты 29. Тактика нападения 30. Тактика защиты 31. Учебная игра. Контроль	10	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			
<b>Тема 6.1 Гимнастические упражнения</b>	Содержание учебного материала: Техника акробатических упражнений. Гимнастические упражнения		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 32. Техника акробатических упражнений 33. Гимнастические упражнения	4	
<b>Тема 6.2 Акробатика</b>	Содержание учебного материала: Изучение акробатических связок по элементам. Акробатика. Комплекс гимнастических упражнений		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 34. Изучение акробатических связок по элементам	6	

	35. Изучение акробатических связок по элементам 36. Акробатика. Комплекс гимнастических упражнений		
<b>Раздел 7. Футбол</b>			
<b>Тема 7.1 Техника игры в футбол</b>	Содержание учебного материала: Ознакомление с инструктажом по ТБ во время игры в футбол. Техника игры. Тактика защиты. Техника игры вратаря. Отработка ударов по мячу. Остановка мяча ногой. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Учебная игра. Контроль.		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 37. Ознакомление с инструктажом по ТБ во время игры в футбол. Техника игры 38. Тактика защиты 39. Тактика нападения 40. Техника игры вратаря. 41. Отработка ударов по мячу. Остановка мяча ногой. 42. Игра по упрощенным правилам. 43. Игра по правилам. 44. Учебная игра. Контроль.	16	
<b>Раздел 8. Атлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 8.1 Работа в тренажерном зале</b>	Содержание учебного материала: Ознакомление с инструктажом по ТБ во время занятий в тренажерном зале. Круговой метод тренировки. Работа с гантелями, гириями. Жим.		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 45. Ознакомление с инструктажом по ТБ во время занятий в тренажерном зале. 46. Круговой метод тренировки. 47. Работа с гантелями, гириями. 48. Жим.	8	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 9.1</b>	Содержание учебного материала:		ОК 3- ОК 8

<b>Легкоатлетические упражнения</b>	Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега		
	Практические занятия: 49. Метание гранаты 50. Прыжки в длину с разбега	4	
<b>Тема9.2 Бег</b>	Содержание учебного материала: Бег на дистанции. Беговые упражнения. ОФП. Силовые упражнения. ОФП скоростно-силовые упражнения. Бег на средние дистанции.		ОК 3- ОК 8
	Практические занятия: 51. Бег на дистанции. 52. Кросс. Зачет	10	
<b>Итого</b>		<b>112</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Физическая культура

##### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. 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.
- тренажерный зал;

##### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит 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 и 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.
6. *Сайганова Е. Г, Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### **Дополнительные источники**

7. 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).
8. 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”».
9. 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».
10. *Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
11. *Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
12. *Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.метод. пособие. — М., 2010.
13. *Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
14. *Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
15. *Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

16. *Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
17. *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.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

18. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
19. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
20. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
21. [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, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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

<b>Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	сдача норм ГТО
Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	соревнования
Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	самоконтроль
Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	тесты, игры

<p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>	
<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	<p>тесты</p>
<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	<p>тесты</p>







