



# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОго предмета** | 5 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОго предмета** | 5 |
| **условия реализации программы учебного предмета** | 8 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебного предмета** | 8 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОго предмета**

**ОУД.05.Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью образовательной программы среднего профессионального образования -программы подготовки специалистов среднего звена 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение» и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* Закон «Об образовании в Свердловской области» от 15 июля 2013 г. N 78-ОЗ;
* Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся ГАПОУ СО «УрГЗК»;
* Положение о портфолио персональных образовательных достижений обучающихся ГАПОУ СО «УрГЗК»;
* Положение о самостоятельной работе обучающихся ГАПОУ СО «УрГЗК»,
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413),
* Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности «Документационное обеспечение управления и архивоведение» (утв. приказом Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 975),
* Примерная программа по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций— М.: Издательский центр «Академия», 2015.

**1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

общеобразовательный цикл (базовые учебные предметы).

**1.3. Планируемые результаты освоения предмета:**

**Личностные результаты:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

5) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

6) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

7) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

8) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

**Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

1) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

**Предметные результаты:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**При реализации учебного предмета формируются элементы следующих общих компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения

профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

**1.4. Количество часов на освоение программы предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося117 часов;

самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося 59 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *176* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *117* |
| в том числе: |  |
| лабораторные занятия | *18* |
| практические занятия | *99* |
| **Самостоятельная внеаудиторная работа обучающегося (всего)** | *59* |
| в том числе: |  |
| *Составление конспекта*  *Выполнение комплексов упражнений* | *6*  *53* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета* | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ОУД.05.Физическая культура**  **Наименование**  **разделов**  **и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект** | **Объем часов** | | | **Уровень освоения** | **Домашняя**  **работа** |
| **Лекции, семинары** | **Лабораторные, практические занятия** | **Самостоятельная внеаудиторная работа** |
| **Раздел 1.**  **Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся** | 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 долголетия, 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 |  |  | 1 | ознакомиться с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| **1.1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | 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 гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания | 1 |  |  | 1 | подготовить доклад |
| **1.2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 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. | 2 |  |  | 3 | подготовить доклад |
| **1.3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | 2 |  |  | 3 | подготовить доклад |
| **1.4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда.** | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности | 2 |  |  | 1 | подготовить доклад |
| **1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической 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 специальность «Документационное обеспечение управления и архивоведение» предъявляет повышенные требования. | 2 |  |  | 1 | подготовить доклад |
|
| **Тема 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими**  **упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.** | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическимиупражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.  Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 2 |  |  | 3 | составить комплекс физических упражнений гигиенической и профессиональной направленности |
| **Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими**  **упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.** | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическимиупражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами иметодами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. | 2 |  |  | 1 | составить комплекс физических упражнений для коррекции зрения. |
| **Тема 3. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производствен-**  **ной гимнастики** | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и  двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограммаипрофессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. | 2 |  |  | 3 | Составить комплекс утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся |
| **Тема 4.Методика самоконтроля уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности**. | Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности сучетом профессиональной направленности. | 2 |  | 6 | 3 | разработать проект личного дневника самоконтроля |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №1:***  составить доклад на тему: Критерии эффективности здорового образа жизни |
|  |  |  | | |  |  |
| ***Тема1. Легкая атлетика.***  ***Кроссовая подготовка*** | Практическое занятие №1: Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона, финиширования . Медленный бег до 2,5 км |  | 2 |  | 2 | Медленный бег до  2,5 км |
| Практическое занятие №2: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м. |  | 2 |  | 2 | Медленный бег до 2,5 км |
| Практическое занятие №3: Совершенствование техники передачи эстафеты, эстафетный бег 4х100м. |  | 2 |  | 2 | Медленный бег до 2,5 км |
| Практическое занятие №4: Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Медленный бег до 2,5 км |  | 2 |  | 2 | Медленный бег до 2,5 км |
| Практическое занятие №5: Совершенствование техники бега на средние дистанции и бега по прямой с различной скоростью Бег 400-500 м. |  | 2 |  | 2 | Медленный бег до 2,5 км, бег в гору |
| Практическое занятие №6: Совершенствование техники равномерного бега на длинные дистанции. Бег на 3000 м ( юн.), 2000 м. ( дев.) |  | 2 |  | 2 | Медленный бег до 2,5 км  бег по песку |
| Практическое занятие №7: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  | 2 |  | 2 | упражнения на развитие прыгучести |
| Практическое занятие №8: Совершенствование техники прыжка в высоту способом: «прогнувшись», перешагивания.  перекидной, «ножницы». |  | 2 |  | 2 | упражнения на развитие прыгучести |
| Практическое занятие №9: Совершенствование техники метания гранаты весом 500 гр (девушки) и 700 гр. (юноши), мяча. |  | 2 |  | 2 | упражнения на развитие силы рук |
| Практическое занятие № 10: Совершенствование техники толкания ядра |  | 2 |  | 2 | упражнения на развитие силы рук |
| Практическое занятие №11: Выполнению испытаний ВФСК ГТО |  | 2 |  | 2 | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №2: Выполнение комплексов упражнений:***  специальные упражнения бегуна;  специальные упражнения прыгуна;  специальные упражнения при метании;  нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);  основные положения методики закаливания;  элементы самоконтроля;  личная гигиена;  нетрадиционные виды физических упражнений (аквааэробика). |  |  | 8 |  |
| **Тема 2. Лыжная подготовка** | Практическое занятие №12:Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни |  | 2 |  | 2 | ходьба на лыжах 1км |
| Практическое занятие № 13: Совершенствование техники подъёмов и спусков |  | 2 |  | 2 | ходьба на лыжах  2 км |
| Практическое занятие № 14: Совершенствование техники элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. |  | 2 |  | 2 | ходьба на лыжах  2 км |
| Практическое занятие № 15: Совершенствование техники ходьбы на длинные дистанции. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Правила соревнований. Техника безопасности  при занятиях лыжным спортом. |  | 2 |  | 2 | ходьба на лыжах  3 км. |
| Практическое занятие №16: Выполнению испытаний ВФСК ГТО |  | 2 |  | 2 | выполнение упражнений ВФСК ГТО |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №3:***  ***Выполнение комплексов упражнений:***  специальные упражнения лыжника;  ОРУ на месте;  ОРУ в движении;  нетрадиционные виды физических упражнений (йога). |  |  | 5 |  |
| **Тема 3. Гимнастика** | Практическое занятие №17: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером |  | 2 |  | 2 | упражнения на гибкость |
| Практическое занятие №18: Комплекс упражнений сгантелями, набивными мячами, упражнения с мячом |  | 2 |  | 2 | упражнения на координацию |
| Практическое занятие №19: Комплексупражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). |  | *2* |  | 2 | упражнения на силу |
| Практическое занятие №20: Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики |  | *2* |  | 2 | упражнения на выносливость |
| Практическое занятие №21: Выполнению испытаний ВФСК ГТО |  | *2* |  | 2 | выполнение испытаний ВФСК ГТО |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №4:***  ***Выполнение комплексов упражнений:***  ОРУ на месте;  ОРУ в движении;  физические упражнения для развития гибкости |  |  | *10* |  |  |
| **Тема 4.**  **Спортивные игры.**  **Баскетбол** | Практическое занятие №22:Совершенствованиетехникиловля и передача мяча на месте и в движении, ведения мяча |  | *2* |  | 2 | упражнения для кистей |
| Практическое занятие №23:Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места, в движении, прыжком |  | *2* |  | 2 | выполнение многоскоков |
| Практическое занятие № 24:Совершенствование техники вырывания и выбивания (приемы овладения мячом). |  | *2* |  | 2 | выполнение многоскоков |
| Практическое занятие № 25: Совершенствование приемов техники защиты: перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. |  | *2* |  | 2 | упражнения для кистей |
| Практическое занятие № 26: Совершенствование приемов тактики нападения и защиты. |  | *2* |  | 2 | повторить правила игры |
| Практическое занятие № 27:Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. |  | *2* |  | 2 | повторить правила игры |
| Практическое занятие № 28:Совершенствование техники передачи и ловли мяча в тройках, с откосом от площадки. |
| **Ручной мяч** | Практическое занятие № 29:Совершенствованиетехникиброска мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. |  | *2* |  | 2 | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие № 30: Совершенствование техники перехвата мяча, выбивание и отбор мяча. |  | *2* |  |  | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие № 31: Совершенствование приемов тактики игры., техникаскрестного перемещения. Игра по правилам. |  | *2* |  | 2 | упражнения на выносливость |
| Практическое занятие № 32: Совершенствование приемов тактики игры: техника подстраховка защитника, нападение, контратака |  | *2* |  | 2 | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие № 33:Совершенствование техники стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча |  | *2* |  |  | повторить правила игры |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №5:выполнение комплекса упражнений:***  специальные упражнения баскетболиста;  ОРУ с мячом;  прыжковые упражнения;  ОРУ с гимнастической палкой. |  |  | *10* |  |  |
| **Волейбол** | Практическое занятие № 34: Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи мяча |  | *2* |  | *2* | упражнения на быстроту |
| Практическое занятие № 35: Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой с последующим нападениеми перекатом в сторону, на бедро и спину, приема мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди – животе. |  | *2* |  | *2* | упражнения на развитие силы рук |
| Практическое занятие № 36: Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. |  | *2* |  | *2* | развитие  гибкости |
| Практическое занятие № 37: Совершенствование техники действия игроков в защите и в нападении. |  | 2 |  | 2 | упражнения на выносливость |
| Практическое занятие № 38: Тактика ведения игры Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |  | 2 |  | 2 | повторить правила игры |
| Практическое занятие№39:Круговая тренировка по выполнению упражнений для развития мышц груди с эспандерами, амортизаторами из  резины, гантелями, гирей, штангой. |  | 2 |  | 2 | повторить правила игры |
| Практическое занятие №40:Круговая тренировка по выполнению упражнений для развития мышц спины с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 2 |  | 2 | упражнения на пресс |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №6: Выполнение комплекса упражнений:***  специальные упражнения волейболиста;  ОРУ со скакалкой;  прыжковые упражнения;  методика корригирующей гимнастики для глаз;  упражнения с мячом;  нетрадиционные виды физических упражнений (шейпинг)  утренняя гигиеническая гимнастика. |  | 10 |  |  |
| **Тема 5. Атлетическая гимнастика** | Практическое занятие № 41: Круговая тренировка по выполнению упражнения для развития мышц ног с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. |  | 2 |  | 2 | упражнения на пресс |
| Практическое занятие №42: Круговая тренировка по выполнению для развития мышц рук с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. |  | 2 |  | 2 | упражнения с предметами |
| Практическое занятие№43:Круговая тренировка по выполнению упражнений для развития силы с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. |  | 2 |  | 2 | упражнения с гантелями |
| Практическое занятие № 44: Выполнению испытаний ВФСК ГТО |  | 2 |  | 2 | упражнения с эспандером |
| Практическое занятии е № 45: Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: подскоки, амплитудные махи ногами. |  | 2 |  | 2 | упражнения со штангой |
| Практическое занятии е № 46: Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение). |  | 2 |  | 2 | выполнение испытаний ВФСК ГТО |
| **Тема 6. Спортивная гимнастика** | Практическое занятие №47: Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа. |  | 2 |  | 2 | упражнения на выносливость |
| Практическое занятие № 48: Комбинациииз спортивно-гимнастических и акробатических элементов: перевороты  вперед, назад, в сторону.подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. |  | 2 |  | 2 | упражнения на гибкость |
| Практическое занятие №49: выполнению испытаний ВФСК ГТО ( рывок гири 16 кг., сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в упоре сидя на стуле) |  | 2 |  | 2 | упражнения на гибкость |
| ***Самостоятельная внеаудиторная работа №7:***  ***Выполнение комплексов упражнений:***  упражнения на гибкость;  упражнения на фитболах;  упражнения с гимнастическими гантелями. |  |  | 10 |  |  |
| **Дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура»** | | *2* | | |  |  |
|  | |  | *117* | *59* |  |  |
| *176* | | |

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 программы предмета**

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

Реализация программы предмета предусматривает наличие учебного кабинета :

-спортивный зал;

Оборудование учебного кабинета:

-лыжная база с лыжехранилищем;

-учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

-помещение для хранения спортивного инвентаря;

-спортивный инвентарь (волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; лыжи, обручи, скакалки, гимнастическое бревно, гранаты).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
11. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
12. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
13. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
14. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
15. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.

**3.2.3.Дополнительные источники:**

1.Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

2.Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

3.Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

4.Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

5.Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

6.Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

7.Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

8.Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

9.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

10.Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.

11.Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения предмета**

# **Контрольи оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Основные показатели оценки результата** |
| − умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | выполнение физических упражнений в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | соблюдение методики составления и проведения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | системность ведения личного дневника самоконтроля |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | соблюдение техники выполнения упражнений |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | владение приёмами владения мячом  соблюдение техники безопасности в базовых видах спорта  владение тактическими приёмами игры |