

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2020 г

СОГЛАСОВАНО:
Заведующим методическим кабинетом



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности, профессии 35.01.09 Мастер растениеводства,

код наименование специальности/профессии

утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 896 (в ред Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.03.2015 № 272) и рекомендации ФГАУ ФИРО от 15.02.2015 г. по организаци получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СПО и получаемой специальности или профессии.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа» (Неманское СУВУ).

Разработчики:

Аракелов Сергей Александрович, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Вилянский Александр Александрович, зам. директора по ВР

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Пиляк Сергей Адамович, старший мастер

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Легчилов Николай Николаевич, руководитель МО мастеров п/о

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Панина Ольга Александровна, заведующий методическим кабинетом

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рассмотрена на заседании методического объединения мастеров
п/о протокол № 1 от 18.08.2020

Принято Педагогическим советом Неманского СУВУ, протокол
Педагогического совета № 1 от 18.08.2020

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 35.01.09 «Мастер растениеводства» базовой подготовки, входящий в состав укрупнённой группы специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: Учебная дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл, является базовой общей дисциплиной и относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самооборонные, страховки и самостраховки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

• предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание дисциплины ориентировано на формирование общих компетенций (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;

самостоятельной работы обучающегося 85 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Современное состояние физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях и СПО

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

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.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

– уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных

способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ 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 составить 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 (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

– 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 определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

– 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;

бег 100 м (без учета времени);

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

плавание — 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

проведение ОРУ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	3
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
Упражнения для развития беговой, скоростно-беговой выносливости. Утренние пробежки. Знать краткие сведения о развитии легкой атлетики. Кросс по пересеченной местности	20
Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики, производственной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость, упражнения для мышц брюшного пресса и плечевого пояса.	21
Играть в баскетбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	22
Играть в волейбол в свободное время. Знать правила игры. Иметь элементарные навыки судейства.	22
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, проект		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретическая часть			3	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала			
1	Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала		2	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала			
1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек		1	
Раздел 2. Учебно-тренировочная часть			253	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.			
1	Кроссовая подготовка: бег по равнинной и пересеченной местности. Бег на короткие дистанции: старт, разбег, бег по прямой, финиширование. Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Метание гранаты.		66	
Практические занятия			52	
1	Бег на 100 и 200 м.		4	
2	Эстафетный бег 4*100 м.		4	
3	Эстафетный бег 4*200 м.		4	
4	Прыжок в длину с места.		4	
5	Прыжок в длину с разбега.		4	
6	Метание гранаты.		4	
7	Бег на дистанцию 3000 м.		4	
8	Выполнение зачетного норматива в беге на 100 м и 200 м.		2	
9	Выполнение зачетного норматива в прыжке в длину с места.		2	
10	Выполнение зачетного норматива в метании гранаты.		2	
9	Кроссовая подготовка.		16	
10	Выполнение зачетного норматива в беге на 3 км.		2	
Самостоятельная работа			14	
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		1	
2	Техника низкого старта и стартового разбега.		1	
3	Краткие сведения о развитии легкой атлетики.		1	
4	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).		2	
5	Техника метания на дальность.		1	
6	История развития физической культуры.		1	
7	История Олимпийских игр.		1	
8	Летние Олимпийские игры.		1	
9	Зимние Олимпийские игры.		1	

	10	Средства физической культуры.	1	
	11	Физические качества человека	1	
	12	Понятие быстроты	1	
	13	Виды быстроты	1	
Тема 2.2 Гимнастика	Содержание учебного материала			
	1	Терминология гимнастических упражнений. Виды гимнастики. Силовые упражнения. Кувырки Упражнения на турнике и брусьях.	46	
	Практические занятия		33	
	1	Кувырки вперед и назад	4	
	2	Стойки на голове, на руках и на лопатках.	4	
	3	Группировка из положения присед, сед, лежа на спине.	4	
	4	Перекаты и перевороты.	4	
	5	Последовательное соединение элементов.	3	
	6	Выполнение зачетного норматива в акробатической комбинации.	2	
	7	Висы и упоры.	4	
	8	Выполнение зачетного норматива в сгибании и разгибании рук в висе.	2	
	9	Выполнение зачетного норматива в сгибании и разгибании рук в упоре.	2	
	10	Выполнение зачетного норматива в поднимании ног.	2	
	11	Выполнение зачетного норматива в висе на согнутых руках	2	
	Самостоятельная работа		13	
	1	Краткие сведения о развитии гимнастики.	1	
	2	Виды гимнастических упражнений.	1	
	3	Понятие гибкости.	1	
	4	Виды гибкости.	1	
	5	Понятие силы.	1	
	6	Виды силы.	1	
	7	Виды силы.	1	
	8	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ).	2	
	9	Понятие выносливости.	1	
	10	Виды выносливости.	1	
	11	Понятие ловкости.	1	
	12	Виды ловкости.	1	
Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала.			
	1	Терминология баскетбола. Скоростно-силовые упражнения.	28	
	Практические занятия		22	
	1	Ведение мяча.	2	
	2	Ловля мяча.	2	
	3	Броски мяча.	2	
	4	Стойки и передвижения.	2	
5	Штрафные броски.	2		

	6	Вырывание и выбивание мяча.	2
	7	Учебная игра.	6
	8	Выполнение зачетного норматива в броске мяча в кольцо.	2
	9	Выполнение зачетного норматива в челночном беге 4*9 м.	2
	Самостоятельная работа		6
	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми (баскетбол).	1
	2	Правила игры, жесты судьи.	2
	3	История развития баскетбола.	1
	4	Баскетбол в Олимпийской системе.	1
	5	Выдающиеся баскетболисты.	1
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала.		
	1	Терминология волейбола. Скоростно-силовые упражнения.	28
	Практические занятия		22
	1	Подачи.	2
	2	Приемы мяча.	2
	3	Передачи мяча.	2
	4	Учебная игра.	6
	5	Блокировка мяча.	2
	6	Нападающий удар.	2
	7	Выполнение зачетного норматива в передаче мяча сверху.	2
	8	Выполнение зачетного норматива в передаче мяча снизу.	2
	9	Выполнение зачетного норматива в поднимании туловища лежа на спине.	2
	Самостоятельная работа		6
	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол).	1
	2	Правила игры, жесты судьи.	2
	3	История развития волейбола.	1
	4	Волейбол в Олимпийской системе.	1
	5	Выдающиеся волейболисты.	1
	2.5. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала.	
1		Терминология футбола. Скоростно-силовые упражнения.	27
Практические занятия		21	
1		Ведение мяча.	3
2		Удары по мячу.	3
3		Остановки мяча.	3
4		Удары по воротам.	3
5		Обводка и отбор мяча.	3
6		Учебная игра.	6
Самостоятельная работа		6	
1		Техника безопасности при занятиях спортивными играми (футбол).	1
2		Правила игры, жесты судьи.	2
3		История развития волейбола.	1
4		Волейбол в Олимпийской системе.	1
5		Выдающиеся волейболисты.	1

2.6 Профессионально- прикладная физическая подготовка		Содержание учебного материала.	
	1	Развитие и совершенствование общей выносливости, тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, совершенствование профессионально важных функций – быстроты зрительных различий, тактильной чувствительности, концентрации внимания. Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда: кифотическая деформация позвоночника и сколиотическая болезнь позвоночника, одностороннее развитие групп мышц, занятых в профессиональной деятельности.	58
	Практические занятия		18
	1	Бег на 1000 м, 3000 м и 5000 м.	6
	2	Прыжки через скакалку, упражнения на гимнастической скамейке и шведской стенке.	2
	3	Подъем туловища из положения сед на полу, на скамейке.	2
	4	Прогибы из положения лежа на животе, жонглирование теннисными мячами.	2
	5	Ведение мяча пальцами рук.	2
	6	Броски в цель на точность.	2
	7	Поочередное отталкивание пальцами рук от стены.	2
	Самостоятельная работа		40
	1	Подготовка и написание рефератов, докладов, эссе на заданную тему.	10
	2	Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	5
	3	Составление комплексов упражнений.	10
	4	Выполнение комплексов ОРУ, направленных на развитие физических профессиональных качеств.	10
	5	Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки.	5
Всего:		256	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи набивные
- сетка волейбольная
- сетка баскетбольная
- скакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- лыжный инвентарь
- тренажерные залы

Технические средства обучения:

секундомеры; шахматные часы; свистки; проектор

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО/ под ред..Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. — 15-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015.- 176с.

2.Ю.Н.Аллаянов, И.А.Письменский Физическая культура 3-еизд. Учебник для СПО- М.:Юрайт 2016. ebs@urait.ruwww.biblio-online.ru

Дополнительные источники:

1.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.-88 с.

2.Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст]: Учебник для СПО-8-е изд.,стер.- М.: Академия, 2015.- 304с.

3.Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. ebs@urait.ruwww.biblio-online.ru

4. yto-normy.ruГТО –нормы

Комплекс ГТО как основа физического воспитания

5. akvobr.ru

Интернет-ресурсы:

1. Спортивные новости – Режим доступа:<http://www.fizkult-ura.ru>

2. Школа волейбола. – Режим доступа:<http://www.volleyball.ru>

3. Спортивные школы. – Режим доступа:<http://www.rules.sport-clubs.ru>

4.Правила игры. – Режим доступа:<http://www.pravilaigri.ucoz.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	-проведение ОРУ и контроль их выполнения -сдача контрольных нормативов
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	-проверка доклада о самостоятельной работе -отчёт о выполнении внеаудиторной самостоятельной работы
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	-лекция по ЛФК, с защитой реферата -наблюдение за выполнением практических занятий
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	-сдача контрольных нормативов
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.	-лекция по ТБ -защита реферата
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	-участие в спортивных мероприятиях группы, колледжа, города, РБ -сообщения в форме доклада о проведенных мероприятиях..Наблюдение за практическим выполнением заданий.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-дифференциальный зачёт по разделам: -Лёгкая атлетика -Волейбол -Баскетбол -Лыжная подготовка -Гимнастика -Участие в соревнованиях
Знания	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-защита презентаций -защита рефератов
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физическими упражнениями различной направленности. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-устный зачёт -сдача контрольных нормативов -контроль устных ответов -выполнение практических заданий -выполнение тестовых заданий -подготовка рефератов, сообщений, презентаций