

Приложение 3 Программы учебных дисциплин

Приложение 3.9

к ООП-П по специальности

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Код и наименование специальности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

общеобразовательной дисциплины

ОУД601.09.«Физическая культура»

Индекс и наименование учебной дисциплины

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД601.09.«Физическая культура»**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД601.09.«Физическая культура»

(наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина **ОУД601.09.«Физическая культура»** является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**, реализуемой на базе основного общего образования.

Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования с учетом профессиональной направленности получаемой специальности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины **ОУД601.09. «Физическая культура»** направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

1.2.3. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Умения/Знания/Навыки	Планируемые результаты освоения дисциплины	
		Общие	Дисциплинарные
ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Уо01.05 составлять план действия	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
	Зо01.06 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности		

		<p>результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Уо04.01 организовывать работу коллектива и команды</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
	<p>Зо04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p>	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	

ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
	Уо08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		
	Уо08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
	Зо08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
	Зо08.02 основы здорового образа жизни		
	Зо08.04 средства профилактики перенапряжения		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т. ч.	
Основное содержание	56
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	54
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	18
Индивидуальный проект (да/нет)**	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОУД601.09.Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	4		
Основное содержание		2		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2		
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01	Уо01.05 Зо01.06
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
*Профессионально ориентированное содержание		2		
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 08	Уо08.01 Зо08.01
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.			
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств			
Раздел 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	72		
Методико-практические занятия		18		
*Профессионально ориентированное содержание		18		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление	Содержание учебного материала	2	ОК 04	Уо04.01
	Практические занятия	2		

и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности(зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения).			3о04.01
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01	Уо01.05 3о01.06
	Практические занятия	2		
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».			
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01	Уо01.05 3о01.06
	Практические занятия	2		
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК 01	Уо01.05 3о01.06
	Практические занятия	4		
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности (производственной гимнастики).			
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 08	Уо08.02 3о08.02
	Практические занятия	8		
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания			
	2-4. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).			

Основное содержание		54		
Учебно-тренировочные занятия		54		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 08	Уо08.03 Зо08.04
	Практические занятия	2		
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.			
2.7. Гимнастика (практические занятия)		6		
Тема 2.7 (1) Гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04	Уо04.01 Зо04.01
	Практические занятия	2		
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкание и смыкание, повороты на месте. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелезание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.			
Тема 2.7(2) Акробатика	Содержание учебного материала	2	ОК 04	Уо04.01 Зо04.01
	Практические занятия	2		
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	Девушки	Юноши		
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		

Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04	Уо04.01 Зо04.01
	Практические занятия	2		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений со свободными весами.			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.			
2.8 Спортивные игры (практические занятия)		16		
Тема 2.8 (1) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК 08	Уо08.01 Зо08.01
	Практические занятия	8		
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.			
	2.Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.			
	3.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.			
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			
Тема 2.8 (2) Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08	Уо04.01 Зо04.01 Уо08.02 Зо08.02
	Практические занятия	8		
	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча.			
	2. Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.			
	3.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.			
	4.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.			
Тема 2.9 Лёгкая атлетика <i>(практические занятия)</i>	Содержание учебного материала	22	ОК 04, ОК 08	ОУо04.01
	Практические занятия	22		

	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			3o04.01 Уo08.03 3o08.04
Тема 2.10 Лыжная подготовка <i>(практические занятия)</i>	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08	Уo04.01 3o04.01
	Практические занятия	8		
	1.Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			Уo08.01 3o08.01
	2.Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.			
	3.Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
	4.Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением. Техника конькового хода.			
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 08	Уo08.02 3o08.02
Всего:		78		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «216 спортзал»

№ п/п	Наименование оборудования	Техническое описание
1	Сетка волейбольная черная 9 м с тросом	Сетка волейбольная тренировочная, арт. FS-V-№3.1, размер 9,5х1 м, нить 3,5 мм полипропилен (ПП), ячейка 10 см, нейлоновый шнур 3,5 мм, для натяжения. Три стороны сетки обработаны оверлоком, верхняя лента из ПП шириной 5 см. По два шнура для натяжения с каждой стороны. Цвет черный.
2	Сетка защитная 100мм d=2,2 мм	соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
3	Сетка оградительная (оранжевая)	Сетка для ограждения пластиковая 1х50 м оранжевая 16069 широко для площадок и территорий к ним прилегающих.
4	Стенка гимнастическая	Стенка гимнастическая с крепежом предназначена для выполнения различных физических упражнений и установки дополнительного оборудования (перекладин для подтягивания, щитов для метания и т. д.) Состоит из боковин, изготовленных из сосны и ступеней изготовленных из березы или ясеня. Размеры. Высота 2200 мм ширина 800 мм, ширина боковин 160 мм.
5	Стойка для волейбола (зальная)	Волейбольные стойки с креплением сетки на крюки. Простая надежная конструкция. Без механизма натяжения. Материал стоек: металлическая труба D=76мм с 4 крюками. Высота стойки от уровня пола: 255см
6	Ферма для баскетбольного щита (L=1200мм) 700, 299	Ферма для баскетбольного игрового щита настенная (вынос 1000) предназначена для крепления баскетбольных игровых щитов в спортивных залах: физкультурных учреждениях, на расстоянии согласно правилам проведения соревнований по баскетболу.
7	Скамья жесткая ученическая	Скамейка гимнастическая жесткая ФНМ предназначена для выполнения различных гимнастических упражнений. Изделие представляет собой сборную конструкцию, состоящую из сидения, царги изготовленных из фанеры 24мм и металлических ножек.
8	Скакалка резиновая	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
9	Сетка для мячей	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
10	Секундомер DIGI DT-483	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
11	Секундомер	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
12	Экран для радиатора отопления	КВ-7
13	Огнетушитель	ОП-4 (з) АВСЕ-01 №39, 40
14	Кольцо баскетбольное	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
15	Коврик туристический	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
16	Конус сигнальный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
17	Рециркулятор настенный бактериальный	0-20 (2х15В)
18	Облучатель рециркулятор настенный	ОРУБн-3 ДЕЗар-3 настенный
19	Мяч баскетбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
20	Мяч волейбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
21	Мяч футбольный	Соответствует требованиям настоящего стандарта, технологической и конструкторской документации.
22	Шахматы	Доска из 64 клеток (8х8), окрашенных попеременно в черный и белый цвет (в «шахматном порядке»). 32 фигуры.

Открытый стадион: спортивной площадки широкого профиля:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранаты
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

2. Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и 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”».

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».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Интернет-ресурсы

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

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

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

3.2.3. Дополнительные источники

1. <https://urait.ru/>:

<https://urait.ru/author/muller-aron-berkovich-2>

<https://urait.ru/author/dyadichkina-nina-spiridonovna-2>

<https://urait.ru/author/steblecov-evgeniy-andreevich-1>

<https://urait.ru/author/allyanov-yuriy-nikolaevich-1>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Методы оценки
ОК 01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1. Темы 1.1 Р 2.Темы 2.2 - 2.4 П-о/с	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов (ГТО) -входной контроль
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1 - 2.10, П-о/с-2.1	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -защита реферата -тестирование -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача нормативов ГТО -текущий контроль
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.2, 1.3, 1.5 1.2 П-о/с, Р 2, Темы 2.6, 2.8, 2.9, 2.10, П-о/с-2.5	-выполнение самостоятельной работы -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -защита реферата -контрольное тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов ГТО -промежуточная аттестация дифференцированный зачет