

**Приложение 3.9 к ООП-П по
специальности 22.02.08 Metallургическое
производство**

**(вид производства – Metallургия цветных
металлов)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДб.01.09.«Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД601.09.«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

ОД601.09.«Физическая культура» (наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина **ОД601.09.«Физическая культура»** является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.08 Металлургическое производство (по видам производства), 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 **ОД601.09. «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> <p>Зо04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <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 	<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.

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; 	<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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
	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 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		ОК 01	Уо01.05 Зо01.06
*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).			3o04.01
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01	Уo01.05 3o01.06
	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	Уo01.05 3o01.06
	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	Уo01.05 3o01.06
	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	Уo08.02 3o08.02
	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 (практические занятия)	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 «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 (1111), ячейка 10 см, нейлоновый шнур 3,5 мм, для натяжения. Три стороны сетки обработаны оверлоком, верхняя лента из 1111 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 Сектор для метания
3. гранаты Эстафетные палочки Секундомеры
4. Площадка 30x50
5. Ворота
6. Ограждение
7. Сетка для ворот
- 8.
- 9.

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 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”».

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».

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