

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДМИТРИЕВСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

«35.02.05 Агрономия»

Индекс и наименование учебной дисциплины

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.05 Агрономия

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

В рамках примерной программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Формулировка компетенции ¹	Код	Знания, умения ²
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Уо 1.01	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;
		Уо 1.02	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;
		Уо 1.03	определять этапы решения задачи;
		Уо 1.04	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;
		Уо 1.05	составлять план действия;
		Уо 1.06	определять необходимые ресурсы;
		Уо 1.07	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;
		Уо 1.08	реализовывать составленный план;
		Уо	оценивать результат и последствия

¹ Компетенции формулируются как в п.3.2 ФГОС СПО.

²Приведенные знания и умения имеют рекомендательный характер и могут быть скорректированы в зависимости от профессии (специальности). При этом присваивают соответствующие коды, соблюдая последовательную нумерацию.

		1.09	своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Зо 1.01	Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;
		Зо 1.02	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;
		Зо 1.03	алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;
		Зо 1.04	методы работы в профессиональной и смежных сферах;
		Зо 1.05	структуру плана для решения задач;
		Зо 1.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Уо 2.01	Умения: определять задачи для поиска информации;
		Уо 2.02	определять необходимые источники информации;
		Уо 2.03	планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;
		Уо 2.04	выделять наиболее значимое в перечне информации;
		Уо 2.05	оценивать практическую значимость результатов поиска;
		Уо 2.06	оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;
		Уо 2.07	использовать современное программное обеспечение;
		Уо 2.08	использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
		Зо 2.01	Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;

		Зо 2.02	приемы структурирования информации;
		Зо 2.03	формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;
		Зо 2.04	порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уо 4.01	Умения: организовывать работу коллектива и команды;
		Уо 4.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Зо 4.01	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
		Зо 4.02	основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уо 8.01	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
		Уо 8.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
		Уо 8.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной <i>профессии (специальности)</i>
		Зо 8.01	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		Зо 8.02	основы здорового образа жизни;
		Зо 8.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i> ;
		Зо	средства профилактики

		8.04	перенапряжения
--	--	------	----------------

В рамках примерной программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

Коды	Планируемые результаты освоения предмета включают
ЛР 05	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
ЛР 06	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, не приятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 07	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР 08	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР 09	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;
ЛР 10	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 11	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 12	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ЛР 13	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;
ЛР 14	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа

	жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 15	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 16	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
ЛР 17	готовность к служению Отечеству, его защите;
МР 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МР 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 04	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;
МР 05	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МР 06	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	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)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	72
<i>Самостоятельные работы</i>	-
Промежуточная аттестация (диф. зачеты)	6

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
Физическая культура

	Содержание учебного матери		Коды комп		
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Физическая культура в обеспечении здоровья		14			
Тема 1.1.	Практическое занятие Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.2.	Практическое занятие Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног)		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.3.	Практическое занятие Обучение техники стартового ускорения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.4.	Практическое занятие Обучение технике бега в целом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.5.	Практическое занятие Обучение техники бега в гору		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.6.	Практическое занятие Обучение техники бега с горы		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 1.7.	Практическое занятие Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Раздел 2. Волейбол		14			
Тема 2.1.	Практическое занятие Волейбол. Т.Б. Правила игры и соревнований		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 2.2.	Практическое занятие Техника и обучение техническим приемам игры		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 2.3.	Практическое занятие Стойки и перемещения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02

					Зо 8.04
Тема 2.4.	Практическое занятие Обучение различным способам перемещения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 2.5.	Практическое занятие Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 2.6.	Практическое занятие Эстафеты с перемещениями		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 2.7.	Практическое занятие Техника верхних передач		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 2.8.	Практическое занятие Техника нижних передач		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 2.9.	Практическое занятие Групповые упражнения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 2.10.	Практическое занятие Упражнения в движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 2.11.	Практическое занятие Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении)		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 2.12.	Практическое занятие Позиционные игры с верхней передачей мяча		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 2.13	Практическое занятие Передача мяча через сетку в прыжке		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 2.14.	Практическое занятие Передача мяча сверху двумя руками назад. Текущий контроль.		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Раздел 3. Лыжи					
Тема 3.1.	Практическое занятие Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.02 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 3.2.	Практическое занятие Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 3.3.	Практическое занятие Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой»		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04

Тема 3.4.	Практическое занятие Передвижение на лыжах бесшажным шагом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Раздел 4. Баскетбол		14			
Тема 4.1. ТБ.	Практическое занятие Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.2.	Практическое занятие Повороты без мяча и с мячом		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.3.	Практическое занятие Ловля и передача мяча одной и двумя руками		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 4.4.	Практическое занятие Передача и ловля мяча при встречном движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 4.5.	Практическое занятие Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 4.6.	Практическое занятие Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 4.7.	Практическое занятие Передача и ловля мяча с отскоком от пола		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 4.8.	Практическое занятие Передача и ловля мяча при встречном движении		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 4.9	Практическое занятие Ловля и передача мяча в тройках с продвижением		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 Зо 4.02
Тема 4.10.	Практическое занятие Ведение мяча с различной высотой отскока		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.11.	Практическое занятие Тактические действия		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.12.	Практическое занятие Разучивание игровых комбинаций		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.13.	Практическое занятие Остановка двумя шагами и прыжком после ведения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 4.14.	Практическое занятие Ведение мяча с изменением направления и скорости		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02

					3о 8.04
Раздел 5. Гимнастика (ППФП)		8			
Тема 5.1.	Практическое занятие Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс Общеразвивающих упражнений		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 5.2.	Практическое занятие Строевые упражнения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 3о 4.02
Тема 5.3.	Практическое занятие Построения и перестроения		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 3о 4.02
Тема 5.4.	Практическое занятие Передвижения (фигурная маршировка)		ОК 04, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 04	Уо 4.02 3о 4.02
Раздел 6. Плавание		12			
Тема 6.1.	Практическое занятие Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 6.2	Практическое занятие Доврачебная помощь пострадавшему		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 6.3.	Практическое занятие Правила плавания в открытом водоеме		ОК 01, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 01	Уо 1.02 Уо 1.09 3о 1.03 3о 1.06
Тема 6.4.	Практическое занятие Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 6.5.	Практическое занятие Упражнения по совершенствованию техники движений рук		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема 6.6.	Практическое занятие Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Раздел 7. Легкая атлетика		6			
Тема7.1	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание гранаты (юноши 700 г.; 500 г.)		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 3о 8.02 3о 8.04
Тема7.2.	Практическое занятие Обучение технике низкого старта и стартового ускорения		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 3о 8.02 3о 8.04

Тема 7.3.	Практическое занятие Обучение технике финиширования		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 7.4.	Практическое занятие Контрольный бег на дистанции 100 м		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 7.5.	Практическое занятие Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
Тема 7.6.	Практическое занятие Выполнение нормативов		ОК 08, ЛР 10, МР 02, ПР6 01	ОК 08	Уо 8.01 Уо 8.03 Зо 8.02 Зо 8.04
	Дифференцированный зачет	6			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Всего	72			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование для учебного кабинета, тренажерного зала

- наличие спортивного зала, стадиона, стрелкового тира;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, бруссы, гимнастические козлы, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для обучающихся

Основные печатные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура: учебник для 10-11 классов ФГОС (Баз. Уров.). – Просвещение, 2020

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

4. 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».

5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/>
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://schoolcollection.edu.ru/>
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>
8. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>
9. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
10. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>
11. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/>
12. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>
13. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>
14. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>
15. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>
16. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе освоения материала: промежуточное тестирование, выполнение практических, индивидуальных заданий, самостоятельная работа обучающихся.

<i>Результаты обучения³</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
<p>Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, в плавании.</p> <p>Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Овладеть техникой спортивных игр по одному из</p>	<p>сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</p> <p>подтягивание на перекладине (юноши);</p> <p>поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</p> <p>прыжки в длину с места; бег 100 м;</p> <p>бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</p> <p>тест Купера — 12-минутное передвижение; плавание — 50 м (без учета времени).</p>	<p>Входной контроль: -тестирование</p> <p>Текущий контроль: - рефераты, кейс-задача (с учетом профессиональной направленности), устный опрос, практическое задание, проект, тест, метод контрольных упражнений, контрольных нормативов, соревнования</p> <p>Тематический контроль: - тесты, практические задания</p> <p>Рубежный контроль: - дифференцированный зачет по разделам</p> <p>Итоговый контроль: -дифференциальный зачет</p>

<p>избранных видов. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и 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.</p>		
---	--	--

Общие компетенции (ОК)	Умения общие (Уо)	Знания общие (Зо)
ОК 01	Уо.01.02	Зо.01.03
	Уо.01.09	Зо.01.06

OK 04	Yo.04.02	3o.04.02
OK 08	Yo.08.01	3o.08.02
	Yo.08.03	3o.08.04