Министерство искусства и культурной политики Ульяновской области

Областное государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Димитровградский музыкальный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.10«Физическая культура»

для 1-2 курса

для специальности: 53.02.06 Хоровое дирижирование

Димитровград, 2024

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №253 от 17 мая 2021г. по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование

Регистрационный номер рецензии 409 от 19 августа 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНАПЦК «Общеобразовательные дисциплины»ОГБПОУ «ДМК»протокол от 28.08.2024г**.** № 01 | УТВЕРЖДЕНАМетодическим СоветомОГБПОУ «ДМК»протокол от 28.08.2024г. № 01Председатель Методического совета\_\_\_\_\_\_\_\_ Казаченко И.А. |

Разработчик: Лагутин Е.Ю.- преподаватель физической культуры ОГБПОУ "ДМК

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**…..**4**

1.1. Область применения программы……………………………………………...4

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ……………………………………………………....4

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения...5

1.4. Перечень формируемых компетенций………………………………………..5

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины..5

**2.**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...................................................................................................6

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……………………….6

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины……....6

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**…………….......13

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....13

3.2. Информационное обеспечение обучения………………………………….....14

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**………………………………………………………………......16

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ**

**ОУП 10 «Физическая культура»**

**1.1 Пояснительная записка**

В 2024-2025 учебном году ОГБПОУ «Димитровградский музыкальный колледж обеспечивает реализацию рабочей программы учебного предмета ОУП.10«Физическая культура» в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения коронавирусной инфекции (COVID-19). Согласно Положения об организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, в условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановки, ОГБПОУ «ДМК» определяет порядок реализации рабочей программы учебного предмета ОУП.10 «Физическая культура» с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Так, в случае полного перевода образовательного процесса на дистанционную форму обучения (в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой), возможен следующий порядок реализации рабочей программы учебного предмета ОУП.10. «Физическая культура»: групповых занятий – только с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Рабочая программа учебного предмета ОУП.10. «Физическая культура» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой может быть полностью реализована с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.10. «Физическая культура» реализуется в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в части освоения: проведение теоретических занятий и практических занятий.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.10. «Физическая культура» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в части освоения: проведение лекционных и практических занятий, контрольных работ, защиты рефератов и проектов, а также проведения зачёта.

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 53.02.06 Хоровое дирижирование

 **1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО – ППССЗ по специальности *53.02.06 Хоровое дирижирование* на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ОПОП СПО – ППССЗ по специальности *53.02.06 Хоровое дирижирование* учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом ФГОС среднего общего образования в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**1.4 Перечень формируемых компетенций**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

 **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки (всего) 216 часов.

 в том числе:

-теоретические занятия 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося (всего) 72 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Рекомендуемый график выполнения отдельных этапов самостоятельной работы**

В учебном процессе среднего специального учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы:

* аудиторная;
* внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: 216 часов

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки (всего) 216часов.

 в том числе:

-теоретические занятия 144 часа;

самостоятельной работы обучающегося (всего) 72 часа.

График самостоятельной работы включает обязательные и рекомендуемые виды самостоятельной работы.

**2.2 Тематический план содержания учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов ПМ и тем** | **Содержание учебного материала:практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1-2 курс,1 семестр** | **216****(144+72)** |  |
| **Тема 1.1.****Социальная значимость физического воспитания молодежи** | **Содержание теоретических занятий:**1.Введение в дисциплину. Актуальность | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях. | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.2.****Физическая культура и спорт как общественное явление.** | **Содержание теоретических занятий:**1. История физической культуры. Современные формы занятий.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях. | **2** |  |
| **Самостоятельная работа:**Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.3.****Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства.**  | **Содержание теоретических занятий:**1. Физическая культура. Спорт. Физическое воспитание. Задачи. Основные средства. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.4****Цель и задачи физического воспитания. воспитанию.**  | **Содержание теоретических занятий:**1. Цель и задачи физического воспитания студентов. Основные разделы учебной дисциплины. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях. | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.5****Организация занятий по физическому.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Медицинские группы  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.6****Оценка усвоения учебного материала.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Учебные отделения | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Совершенствование техники "прыжки в длину с места". Выполнение норматива | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.7****Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).** | **Содержание теоретических занятий:**1. Профессиональная двигательная подготовкка | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.8****Составление профессиограмм и спортограмм.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Профессиография | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий.Занятия в спортивных секциях | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.9****Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Профессионально важные двигательные качества для вашей профессии. Профессиограмма для вашей профессии.  | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **1,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1,5** |  |
| **Тема 1.10****Управлениями движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Профессионально-валеологическая двигательная активность. Идеомоторный и информационный метод тренировок. Средства и методы совершенствования точностных движений | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах. | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.11****Профессионально важные двигательные (физические качества)** | **Содержание теоретических занятий:**1. ОФП. Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах. | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.12****Сила.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Мышечная сила. Режимы мышц. Абсолютная сила. Относительная сила. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Подготовка доклада по изучаемой дисциплине | **1** |  |
| **Тема 1.13.****Выносливость.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Выносливость. Типы выносливости. Общая и аэробная выносливости. Методы аэробных тренировок. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Совершенствование техники. Выполнение норматива"6 минутный бег" | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.14****Быстрота.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Быстрота. Развитие быстроты. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Совершенствование техники. Выполнение норматива "Бег 30 м" | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Подготовка доклада по изучаемой дисциплине | **1** |  |
| **Тема 1.15****Гибкость.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Гибкость. Основные формы проявления подвижности в суставах.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях.Совершенствование техники. Выполнение норматива "Наклон вперед из положения стоя" | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.16****Ловкость.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Ловкость. Способы развития ловкости. Устойчивое равновесие.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях.Совершенствование техники.Выполнений норматива "Челночный бег 310 м" | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.17****Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Методы развития и совершенствования личности профессионала в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Средства и методы физического воспитания для развития профессионально важных психофизиологических функций. 3. Средства и методы физического воспитания, направленные на совершенствование произвольного внимания | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях.Гимнастический комплекс упражнений. | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **1-2 курс 3-4 семестр** |  |  |
| **Тема 1.18****Обучение движениям. Способы регуляции физически нагрузок.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Основные принципы обучения движениям. Формы повышения физической нагрузки. | **1** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях.Гимнастический комплекс упражнений. | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **0,5** |  |
| **Тема 1.19****Нетрадиционные виды двигательной активности.****Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью**.  | **Содержание теоретических занятий:**1. Атлетическая гимнастика. Метод повторных усилий. Метод максимальных усилий. | **1** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Совершенствование техники и тактики элементов легкой атлетики в процессе самостоятельных занятий.Занятия в спортивных секциях | **1** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **0,5** |  |
| **Тема 1.20****Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Структура атлетической гимнастики.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Совершенствование техники и тактики элементов легкой атлетики в процессе самостоятельных занятий.Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.21****Шейпинг.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Шейпинг. Комплекс упражнений для шейпинга. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.22****Стретчинг.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Стретчинг. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.23****Гидроаэробика.** | **Содержание теоретических занятий:**1.**Гидроаэробика. Упражнения ОФП.** | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.24****Спортивная аэробика.** | **Содержание теоретических занятий:**1.Спортивная аэробика. Содержание упражнений.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.25****Динамические комплексы упражнений ушу.** | **Содержание теоретических занятий:**1.Комплексы физических упражнений Ушу.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.26****Гимнастическая методика хатха-йоги.** | **Содержание теоретических занятий:**1.Гимнастическая методика хатха-йоги. Методы овладения. Система дыхания. Комплексы упраженений.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.27****Дыхательная гимнастика.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Дыхательная гимнастика. Метод дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.Метод дыхательной гимнастики Стрельниковой. Метод Бутейко.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.28****Аутогенная тренировка.** | **Содержание теоретических занятий:**1.Влияние аутогенной тренировки на здоровье человека. Вспомогательный упражнения по И.Шульцу.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **0,5** |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.29****Дыхание как метод саморегуляции.** | **Содержание теоретических занятий:**1.Техника дыхания | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**не предусмотрены. |  |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.30****Психорегулирующие упражнения.** | **Содержание теоретических занятий:**1. Физические упражнения для нервной зарядки.  | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**не предусмотрены. |  |  |
| **Самостоятельная работа:**Письменные ответы на вопросы | **1** |  |

**3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

 **Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Для студентов:**

*Бишаева А*. *А*. 6-е издание. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

*Барчуков И*. *С*., *Назаров Ю*. *Н*., *Егоров С*. *С*. *и др.* Физическая культура и физическаяподготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя,И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И*. *С*. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Гамидова С*. *К*. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.

*Решетников Н*. *В*., *Кислицын Ю*. *Л*., *Палтиевич Р*. *Л*., *Погадаев Г*. *И*. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е*. *Г*, *Дудов В*. *А*. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

**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., 2020.

*Евсеев Ю*. *И*. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В*. *А*. *Полиевский С*. *А*., *Буров А*. *Э*. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А*. *А*., *Козлов А*. *В*., *Ивченко Е*. *В*. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И*. *В*. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т*. *И*. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А*. *И*. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М*.*М*., *Эммануэль Ю*. *В*., *Ванчакова Н*.*П*. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

www.academia-moscow.ru(Издательский центр академия)

www.minstm. govu (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия "Общевойсковая подготовка")

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:**

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используется устные опросы, письменные работы, контрольные задания.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Текущий контроль: | Промежуточная аттестация: |
| Умения: | Контрольные задания | Зачёт |
| * составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 |
| * выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
 |
| * выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 |
| * осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
 |
| * соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 |
| * осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
 |
| * использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
 |
| Знания: |
| * о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 |
| * основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
 |  |  |