

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области «Ростовское профессиональное училище № 5»  
(ГБПОУ РО ПУ № 5)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
общеобразовательной учебной дисциплины

**ОУД.06 Физическая культура**

по профессии


43.01.02 Парикмахер

Ростов-на-Дону

2019 г.



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методической комиссии  
общеобразовательного цикла  
от «28» июня 2019 г. № 11  
Председатель МК  Габриэль С.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
Н. А. Антонова  
«03» июня 2019г.



Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования: социально-экономического, в соответствии с «Рекомендациями 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» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); с учетом уточнений Научно-методического совета Центра профессионального образования систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 25 мая 2017г.); на основе примерной образовательной программы по учебной дисциплине «Физическая культура» одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з), Федеральный реестровый номер ООЦ-15-160620, дата регистрации 20/06/2016г.

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовское профессиональное училище № 5» (ГБПОУ РО ПУ № 5)

Разработчик: Черкасов Д.С., преподаватель физической культуры  
ГБПОУ РО ПУ № 5

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» .....	5

Место учебной дисциплины в учебном плане.....	8
Результаты освоения учебной дисциплины.....	9
Содержание учебной дисциплины.....	11
Тематическое планирование.....	17
Характеристика основных видов деятельности студентов.....	19
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	25
Рекомендуемая литература.....	26

### **ПОЯСНИТЕЛЬНА ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего

образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее по тексту СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.02 Парикмахер.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); с учетом уточнений Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол №3 от 25 мая 2017г.); на базе основного общего образования с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г №2/16-з), на основе примерной программы по образовательной учебной дисциплине «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

#### Содержание программы «Физическая культура»

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, учитывая специфику программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами:

Теоретическая часть и практическая часть.

обучающимися мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, занятий обеспечивает:

формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии

здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься обучающимися: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Используя результаты медицинского осмотра студентов, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.



Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППКРС).

## **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС)

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

### **Предметных:**

! 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).

### **Личностных:**

- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1-курс, 1-семестр 2017 год		
		171	
Введение.	Физическая культура в культурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	
	Введение и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
Раздел №1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>8</b>	
Тема 1.1. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий спортом.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие № 1 Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья.	1	3
	Практическое занятие № 2 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	3
	Практическое занятие № 3 Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1	3
	Практическое занятие № 4 Выполнение комплексов утренней гимнастики.	1	3
	Практическое занятие № 5 Выполнение развивающих комплексов упражнений.	1	3
	Практическое занятие № 6 Выполнение комплексов упражнений по формированию	1	3

	осанки.		
	Практическое занятие № 7 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	1	3
	Практическое занятие № 8 Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья.	1	3
Тема 1.2.Сущность и ценности физической культуры. Социально- биологические основы физической культуры.	Содержание учебного материала	<b>10</b>	
	Практическое занятие №9 Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости.	1	3
	Практическое занятия №10 Выполнение комплексов упражнений на развитие силы мышц рук, спины, живота.	1	3
	Практическое занятие № 11 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1	3
	Практическое занятие № 12 Выполнение комплексов упражнений на координацию.	1	3
	Практическое занятие № 13 Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья.	1	3
	Практическое занятие № 14 Выполнение комплексов упражнений при сутулости.	1	3
	Практическое занятие № 15 Выполнение комплексов упражнений при нарушении осанки.	1	3
	Практическое занятие № 16 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	1	3
	Практическое занятие № 17 Выполнение комплексов для укрепления мышц брюшного пресса.	1	3
Практическое занятие № 18 Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья.	1	3	

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.		
Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		<b>53</b>	
Тема 2.1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания	Содержание учебного материала	<b>13</b>	
	Практическое занятие №19 Выполнение комплексов упражнений на гибкость.	1	3
	Практическое занятия №20 Выполнение комплексов упражнений совершенствование координации	1	3
	Практическое занятие № 21 Выполнение комплекса упражнений двигательные действия	1	3
	Практическое занятие № 22 Упражнения на выносливость и гибкость.	1	3
	Практическое занятие № 23 Упражнения на координацию движения	1	3
	Практическое занятие № 24 Выполнение комплекса упражнений двигательные действия	1	3
	Практическое занятие № 25 Выполнение комплекса дыхательной гимнастики	1	3
	Практическое занятие № 26 Выполнение построения, перестроения, различные вид ходьбы.	1	3

	Практическое занятие № 27 Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	1	3
	Практическое занятие № 28 Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.	1	3
	Практическое занятие № 29 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы.	1	3
	Практическое занятие № 30 Выполнение беговых и прыжковых упражнений.	1	3
	Практическое занятие № 31 Выполнение комплексов развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	1	3
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	40	
	Практическое занятие №32 Бег 30 метров, 60 метров, подтягивание, наклоны туловища.	1	3
	Практическое занятие №33 Отработка техники бега на короткие дистанции - бег	1	3
	Практическое занятие №34 Отработка техники бега средние дистанции – бег	1	3
	Практическое занятие № 35 Отработка техники бега на длинные дистанции.	1	3
	Практическое занятие № 36 Отработка техники бега.	1	3
	Практическое занятие № 37 Техника бега по пересечённой местности.	1	3
	Практическое занятие № 38 Техника при эстафетном беге.	1	3
	Практическое занятие № 39 Техника спортивной ходьбы.	1	3
	Практическое занятие № 40 Выполнение прыжков в длину.	1	3
	Практическое занятие № 41 нию и закрепление техники двигательных действий.	1	3

Практическое занятие № 42 Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов.	1	3
Практическое занятие № 43 Бег 20 м и 60 м. Эстафетный бег.	1	3
Практическое занятие № 44 Бег с высоким подниманием бедра на месте в быстром темпе с продвижением вперед.	1	3
Практическое занятие № 45 Переменный бег, прыжки поточные, прыжки в длину с места.	1	3
Практическое занятие № 46 Имитационные упражнения на отработку низкого старта и бега по дистанции.	1	3
Практическое занятие № 47 Различные прыжки и прыжковые упражнения: прыжки в длину, тройной и пятерной прыжки с места, выпрыгивание вверх из низкого приседа и др.	1	3
Практическое занятие № 48 Высокий и низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м.	1	3
Практическое занятие № 49 Зачет	1	3
1-курс, 2-семестр 2018г.		
Практическое занятие № 50 Кроссовый бег по пересеченной местности.	1	3
Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
Практическое занятие № 51 Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания.	1	3
Практическое занятие № 52 Прыжки в высоту способами «ножницы», перекидной.	1	3
Практическое занятие № 53 Метание гранаты весом 700 г (юноши); толкание ядра.	1	3



	Практическое занятие № 54 Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на дальность, в коридор 5-6 м.	1	3
	Практическое занятие № 55 Выполнение силовых упражнений в упоре лежа.	1	3
	Практическое занятие № 56 Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов.	1	3
	Практическое занятие № 57 Метание теннисного мяча с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	3
	Практическое занятие № 58 Кросс до 15 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	1	3
	Практическое занятие № 59 Выполнение прыжков и многоскоков.	1	3
	Практическое занятие № 60 Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1	3
	Практическое занятие № 61 Выполнение упражнений на развитие выносливости - гонка с выбыванием.	1	3
	Практическое занятие № 62 Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.	1	3
	Практическое занятие № 63 Выполнение упражнений на совершенствование техники спринтерского бега.	1	3
	Практическое занятие № 64 Отработка техники бега на короткие дистанции – бег.	1	3
	Практическое занятие № 65	1	3

	Выполнение упражнений: гонка с выбыванием, защита товарища, бег командами.		
	Практическое занятие № 66 Подскоки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами; прыжки в длину с места.	1	3
	Практическое занятие № 67 Прыжки в длину, тройной и пятерной прыжки с места, выпрыгивание вверх из низкого приседа и др.	1	3
	Практическое занятие № 68 Бег по прямой с различной скоростью.	1	3
	Практическое занятие № 69 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	1	3
	Самостоятельная работа Техника бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм и техники, и их использования.		
Раздел № 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		<b>15</b>	
Тема 3.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала	<b>15</b>	
	Практические занятия №70 Настольный теннис.	1	3
	Практическое занятие № 71 Настольный теннис.	1	3
	Практическое занятие № 72 Настольный теннис.	1	3
	Практическое занятие № 73 Настольный теннис.	1	3
	Практическое занятие № 74 Стритбол, баскетбол	1	3
	Практическое занятие № 75	1	3

	Волейбол.		
	Практическое занятие № 76 Волейбол.	1	3
	Практическое занятие № 77 Волейбол.	1	3
	Практическое занятие № 78 Волейбол.	1	3
	Практическое занятие № 79 Мини-футбол.	1	3
	Практическое занятие № 80 Мини-футбол.	1	3
	Практическое занятие № 81 Мини-футбол.	1	3
	Практическое занятие № 82 Мини-футбол.	1	3
	Практическое занятие № 83 Гандбол.	1	3
	Практическое занятие № 84 Гандбол.	1	3
	Самостоятельная работа Гандбол.	2	3
<b>Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>		<b>79</b>	
Тема 4.1 Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	Содержание учебного материала	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 85 Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Упражнения на развитие физических качеств.	1	3
	Практическое занятие № 86 Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Упражнения на развитие физических качеств.	1	3
	Практическое занятие № 87 Особенности физической и функциональной подготовленности. Упражнения на развитие физических качеств.	1	3
	Практическое занятие № 88	1	3

	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания		
	Практическое занятие № 89 Построения, перестроения, различные виды ходьбы.	1	3
	Практическое занятие № 90 Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	1	3
	Самостоятельная работа Разработка комплекса упражнений для динамики роста работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	38	3
Тема 4.2. Спортивные игры (по выбору)	Содержание	<b>45</b>	3
	Практическое занятия №91 Учебная игра в баскетбол.	1	3
	Практическое занятие №92 Учебная игра в баскетбол.	1	3
	Практическое занятие № 93 Совершенствование техники перемещения по площадке. Ведение мяча.	1	3
	Практическое занятие № 94 Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	1	3
	Практическое занятие № 95 Отработка элементов ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	1	3
	Практическое занятие № 96 Броски мяча по кольцу с места, в движении	1	3
	Практическое занятие № 97 Тактика игры в нападении.	1	3
	Практическое занятие №98 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом	1	3

Практическое занятие № 99 Групповые и командные действия игроков	1	3
Практическое занятие № 100 Тактика игры в защите в баскетболе	1	3
Практическое занятие № 101 Групповые и командные действия игроков	1	3
Практическое занятие № 102 Двусторонняя игра	1	3
Практическое занятие № 103 Волейбол.	1	
Практическое занятие № 104 Стойки в волейболе. Перемещение по площадке	1	3
Практическое занятие № 105 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	1	3
Практическое занятие № 106 Совершенствование приёма мяча.	1	3
Практическое занятие № 107 Совершенствование передачи мяча, нападающие удары.	1	3
Практическое занятие № 108 Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки	1	3
Практическое занятие № 109 Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	1	3
Практическое занятие № 110 Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	1	3
Практическое занятие № 111 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) входящих в комплекс ГТО.	1	3
Практическое занятие №112 Подготовка выполнению видов испытаний (тестов) входящих в комплекс ГТО.	1	3
Практическое занятие №1 13 Подготовка к выполнению видов	1	3

	испытаний (тестов) входящих комплекс ГТО.		
	Практическое занятие №114 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) входящих в комплекс ГТО.	1	3
	Практическое занятие № 115 Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) входящих в комплекс ГТО.	1	3
	Практическое занятие № 116 Зачёт	1	3
	2-курс , 3-семестр, 2019год.		
	Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	2
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2
	Практическое занятие № 1 Сдача тестов по видам испытаний норм ГТО.	1	3
	Практическое занятие № 2 Гандбол, учебная игра	1	3
	Практическое занятие №3 Техника защиты.	1	
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники нападения.	1	3
	Практическое занятие №5 Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание).	1	3
	Практическое занятие № 6 Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения.	1	3
	Практическое занятие № 7 Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.	1	3
	Практическое занятие № 8 Учебная игра бадминтон.	1	3

	Практическое занятие №9 Индивидуальные действия игроков.	1	
	Практическое занятие № 10 Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом.	1	3
	Практическое занятие № 11 Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева	1	3
	Практическое занятие № 12 Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана	1	3
	Практическое занятие №13 Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде.	1	3
	Практическое занятие № 14 Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	1	3
	Практическое занятие № 15 Настольный теннис.	1	
	Практическое занятие № 16 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	1	3
	Практическое занятие № 17 Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	1	3

	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	3	3
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика	Содержание	<b>28</b>	
	Практические занятия	1	
	Практическое занятие № 18 Составление комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	1	3
	Практическое занятие № 19 Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	1	3
	Практическое занятие № 20 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.	1	3
	Практическое занятие № 21 Упражнения с собственным весом.	1	3
	Практическое занятие № 22 Техника выполнения упражнений.	1	3
	Практическое занятие № 23 Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.	1	3
	Практическое занятие № 24 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп	1	3
	Практическое занятие № 25 Круговая тренировка.	1	3
	Практическое занятие № 26 Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	1	3
Практическое занятие № 27 Упражнения по разучиванию, закреплению и совершенствованию	1	3	



	основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.		
	Практическое занятие № 28 Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств.	1	3
	Практическое занятие № 29 Выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием.	1	3
	Практическое занятие № 30 Упражнение на развитие определённых мышечных групп.	1	3
	Практическое занятие № 31 Упражнение на развитие определённых мышечных групп: воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	1	3
	Практическое занятие № 32 Упражнение на развитие определённых мышечных групп: воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.	1	3
	Практическое занятие № 33 Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.	1	3
	Практическое занятие № 34 Вскок в упор присев; со скок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	1	3
	Практическое занятие № 35 Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину, прыжки со скакалками.	1	3
	Практическое занятие № 36 Эстафеты и игры с использованием	1	3

гимнастических упражнений и инвентаря.		
Практическое занятие № 37 Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1	3
Практическое занятие № 38 Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1	3
Практическое занятие № 39 Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	3
Практическое занятие № 41 Упражнения и простейшие программы по развитию гибкости с предметами и без предметов.	1	3
Практическое занятие № 42 Упражнения и простейшие программы с использованием гимнастических снарядов.	1	3
Практическое занятие № 43 Выполнение упражнения в равновесии «Мостик».	1	3
Практическое занятие № 44 Акробатические упражнения.	1	3
Практическое занятие № 45 Применение упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время этих занятий.	1	3
Самостоятельная работа Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия		3

	или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики		
Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду		4	
Тема 5.1	Содержание дисциплины	<b>4</b>	
Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	Практическое занятие №46 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательной системы.	1	3
	Практическое занятие №47 Проведение комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	1	3
	Практическое занятие №48 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1	3
	Практическое занятие №49 Дифференцированный зачет	1	3

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: 257 час, из них: аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, – 171 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 86 час;

### Примерный тематический план

Наименование раздела (темы)	Количество часов			
	Вид учебной работы			
	аудиторные занятия	теоретические занятия	практические занятия	внеаудиторная самостоятельная работа
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1		
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	18	1	17	16
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	48	1	47	20
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии	17	1	16	8
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	78	1	77	34
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	9	1	8	8
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Всего	171	6	165	86
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

<i>Содержание обучения</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)</i>
<b>Теоретическая часть</b>	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<p>Знать современное состояние? физической культуры и спорта;</p> <p>уметь обосновать значение? физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</p> <p>знать оздоровительные системы? физического воспитания;</p> <p>владеть информацией о? Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Демонстрировать мотивацию и? стремление к самостоятельным занятиям;</p> <p>знать формы и содержание? физических упражнений;</p> <p>уметь организовать занятия? физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</p> <p>знать основные принципы? построения самостоятельных занятий и их гигиену</p>
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельно использовать и? оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,

	<p>физической подготовленности;</p> <p>вносить? коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>
<p>4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>- Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</p> <p>- использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии;</p> <p>□ уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления;</p> <p>□ овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.</p>
<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p> <p>□ уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p> <p>□ применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>□ уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность)</p>

	предъявляет повышенные требования.
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрировать установку на? психическое и физическое здоровье;</p> <p>освоить методы профилактики? профессиональных заболеваний;</p> <p>овладеть приемами массажа и? самомассажа, психорегулирующими упражнениями;</p> <p>использовать тесты, позволяющие? самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;</p> <p>Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</p> <p><input type="checkbox"/> знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p><input type="checkbox"/> освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</p> <p><input type="checkbox"/> знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> <p><input type="checkbox"/> уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег

	<p>на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p><input type="checkbox"/> уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p><input type="checkbox"/> метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.</p>
<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;</p> <p><input type="checkbox"/> преодолеть подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;</p> <p><input type="checkbox"/> сдать на оценку технику лыжных ходов;</p> <p><input type="checkbox"/> разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;</p> <p><input type="checkbox"/> пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p><input type="checkbox"/> Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом;</p> <p><input type="checkbox"/> уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоить технику общеразвивающих? упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения</p>



	<p>с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</p> <p>выполнять комплексы упражнений? вводной и производственной гимнастики.</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоить основные игровые? элементы; знать правила соревнований по? избранному игровому виду спорта;</p> <p>развивать координационные? способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;</p> <p>развивать? личностно-коммуникативные качества:</p> <p>совершенствовать восприятие,? внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p><input type="checkbox"/>развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p><input type="checkbox"/>уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p><input type="checkbox"/>участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p><input type="checkbox"/>освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
<p>5. Плавание</p>	<p>Уметь выполнять специальные? плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса;</p> <p>освоить старты, повороты, ныряние?</p>

	<p>ногами и головой;</p> <p>закрепить упражнения по? совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации, плавание на боку, на спине;</p> <p>освоить элементы игры в водное? поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); Знать правила плавания в открытом водоеме;</p> <p>уметь оказать доврачебную помощь? пострадавшему;</p> <p>знать технику безопасности при? занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p> <p>освоить самоконтроль при занятиях? плаванием.</p>
<p>Виды спорта по выбору</p>	<p>Уметь составить и выполнить? индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>составить, освоить и выполнить в? группе комплекс упражнений из 26–30 движений.</p>
<p>1. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Знать средства и методы? тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <p><input type="checkbox"/> уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;</p> <p><input type="checkbox"/> освоить технику безопасности занятий.</p>
<p>2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной</p>

	<p>гимнастики;</p> <p><input type="checkbox"/> осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p><input type="checkbox"/> знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</p> <p><input type="checkbox"/> заполнять дневник самоконтроля.</p>
4. Дыхательная гимнастика	<p>Уметь составить и выполнить с? группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;</p> <p>знать технику безопасности при? занятии спортивной аэробикой;</p> <p>уметь осуществлять самоконтроль;?</p> <p>участвовать? в соревнованиях.</p>
5. Спортивная аэробика	<p>Овладеть спортивным мастерством в избранном виде спорта;</p> <p><input type="checkbox"/> участвовать в соревнованиях;</p> <p><input type="checkbox"/> уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике.);</p> <p><input type="checkbox"/> уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> <p><input type="checkbox"/> соблюдать технику безопасности.</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладевать спортивным мастерством? в избранном виде спорта;</p> <p>участвовать в соревнованиях;?</p> <p>уметь осуществлять контроль за? состоянием здоровья (в динамике);</p> <p>уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;</p> <p>соблюдать технику безопасности.?</p>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура» оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды ( конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, мячи для мини-футбола и др.

Площадка открытого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, секундомеры.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

уверенно выполняет учебный норматив			
-------------------------------------	--	--	--

### III. Владение способами

#### и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

физической культуре, и вы- сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.



Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации

по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания.

**Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.**

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий, общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы, прилагается. При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении

**Перечень вопросов и практических заданий  
для аттестации выпускников основной и средней (полной)  
общеобразовательной школы по физической культуре,  
отнесенных по состоянию здоровья  
к специальной медицинской группе**

*Примерные вопросы:*

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

**Примерные виды практических заданий  
(выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.

12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.

13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.

14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).

15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

### **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### І. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

### ІІ. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	---	--

### III. Владение способами

#### и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому	Исходный показатель соответствует	Исходный показатель	Учащийся не выполняет

<p>уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>соответствует низкому уровню подготовленности и незначительном у приросту</p>	<p>государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
---	---	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)**

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании



навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании выставляется отметка по физической культуре.

В соответствии с Положением об итоговой аттестации выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы выпускники общеобразовательных учреждений могут участвовать в итоговой аттестации по физической культуре, проводимой как экзамен по выбору. Экзамен целесообразно проводить по билетам.

Экзамен проводится во время первых уроков в спортивном зале школы. Школьники приходят на экзамен в спортивной форме. Температура в помещении должна быть не ниже 21 градуса по Цельсию.

Для проведения экзамена учитель заранее готовит билеты, в которые включаются теоретический вопрос и практическое задание под условным номером. Практическое задание должно быть доступно и разрешено к выполнению только учащимся с конкретной формой заболевания.

**Экзамен проводится в присутствии медицинского работника школы.**

Примерный перечень теоретических вопросов и практических заданий, общий для выпускников основной и средней (полной) общеобразовательной школы, прилагается. При составлении экзаменационных билетов учитель физической культуры должен учитывать реальное функциональное состояние учащихся и уровень организации образовательного процесса для СМГ в общеобразовательном учреждении

**Перечень вопросов и практических заданий  
для аттестации выпускников основной и средней (полной)  
общеобразовательной школы по физической культуре,  
отнесенных по состоянию здоровья  
к специальной медицинской группе**

*Примерные вопросы:*

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?

5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?

6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?

7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?

8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

9. Как сформировать правильную осанку?

10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?

12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?

13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?

14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?

15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?

16. Какие ты знаешь основные физические качества?

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

**Примерные виды практических заданий  
(выполняются при отсутствии противопоказаний)**

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.

2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).

5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Для студентов

### **Излагается в следующей редакции:**

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

Для преподавателей

### **Излагается в следующей редакции:**

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 измен., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от

03.07.2016, с измен. от 19.12.2016.)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413

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

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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013

Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.: 2014

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. : 2013

#### Интернет ресурсы

<http://minstm.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)