**Департамент образования и науки Костромской области**

**ОГБПОУ «Шарьинский аграрный техникум**

**Костромской области»**

#### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины: **ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальности:

**35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»**

2021 г

|  |  |
| --- | --- |
| **ОДОБРЕНА**Предметной (цикловой)комиссией общеобразовательных дисциплинПредседатель\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. ШиндяковаПротокол №**Утверждено:**Приказ № Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лисина И.М. | Составлена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования по программе 35.02.12 – «Садово-парковое и ландшафтное строительство», утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г. № 461 |

Автор: **В.А. Акимкин, В.Н. Моисеев**

#### **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| **2. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **3. условия реализации программы учебной дисциплины** | **14** |
| **4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **16** |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физической культуры**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящим в состав укрупненной группы профессий 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство”.

 **Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована** в дополнительном образовании при переподготовке специалистов по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство”.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен**знать**:

 ● о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

 ● основы здорового образа жизни.

В результате освоения программы «Физическая культура» по специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство” техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

•максимальной учебной нагрузки обучающегося -**252** часов,

 в том числе:

•обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося -**168** часов;

•самостоятельной работы обучающегося - **84** часов.

 Нумерация уроков в рабочей программе может не совпадать из-за погодных условий в разделах: «Лёгкая атлетика» и «Лыжная подготовка» зависят от погодных условий.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **252** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **168** |
| в том числе: |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **84** |
| в том числе:выполнение рефератов | 10 |
| самостоятельные занятия  | 74 |
| **Итоговая аттестация в форме** дифференцированного зачета. |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1.** **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (16 час.)** |
| **Тема 1.1**ВВЕДЕНИЕСамоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 1 | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов):** | **3** |
| 1. | Основные принципы построения самостоятельных занятий. |
| 2. | Коррекция фигуры. |
| 3. | Основные признаки утомления. |
| 4. | Факторы регуляции нагрузки. |
| 5. | Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. |
| **Тема 1.2**Физическая культура впрофессиональной деятельности специалиста. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 50 | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилактические методы воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов):** | **4** |  |
| 1 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания. |
| 2 | Тестирование двигательных качеств, к которым профессия предъявляет повышенные требования. |
| **Тема 1.3**Основы физической и спортивной тренировки. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 29 | Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика ее циклов. Контроль эффективности тренировочного процесса. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа (написание рефератов):** |  |  |
| 1 | Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. | **3** |  |
|  | 2 | Спортивная направленность личности. |
| **Раздел 2.****УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ (236 час.)** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (24 час.)** |
| **Тема 2.1.**Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 2 | Бег с высокого и низкого старта. Повторный бег. Переменный бег. Контрольный норматив на 100 м. | 2 | 3 |
| 40 | Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки. Контрольные забеги. | 2 | 3 |
| **Тема 2.2.**Кросс. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 3 |  Бег на равнинных участках. Бег по твердому грунту. Бег по мягкому грунту. Выработка скоростной выносливости. Контрольное упражнение 2000м, 3000м. |
| 59 |  Бег под уклон. Бег в гору. Бег по пересеченной местности. Контрольный норматив на 500м, 1000 м. | 2 | 3 |
| 37 | Тренировка скоростной выносливости. Контрольный норматив на 2000м,3000 м. | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | **6** |  |
| 1 | Совершенствование общей и скоростной выносливости. |
| **Тема 2.3.**Прыжок в высоту с разбега. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 17 | Совершенствование техники прыжка. Контрольный норматив. | 2 | 3 |
| **Тема 2.4.**Прыжок в длину с разбега. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 65 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Контрольные нормативы. | 2 | 3 |
| **Тема 2.5.**Метание гранаты. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 8 | Совершенствование метания гранаты с короткого и полного разбега. Контрольный норматив. | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** |  |
| 1 | Совершенствование методики метания гранаты на дальность с разбега. | **2** |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ (30 час.)** |
| **Тема 2.6.**Подача мяча | Содержание учебного материала. |  |  |
| 63 | Совершенствование верхней и нижней прямой подачи мяча. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Тема 2.7.**Верхняя и нижняя передачи мяча. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 61 | Совершенствование верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Контрольные нормативы. Учебная игра. | 2 | 3 |
| **Тема 2.8.**Прием мяча. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 38 | Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| 81 | Прием мяча одной рукой снизу в падении с перекатом на грудь. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Тема 2.9.**Нападающий удар. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 64 | Совершенствование нападающего удара с высокой и укороченной передачи. Учебная игра. | 2 | 3 |
| 78 | Совершенствование нападающего удара. Контрольные упражнения. Учебная игра. | 2 | 3 |
| **Тема 2.10.**Блокирование мяча. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 82 | Одиночный и двойной блок. Специальные упражнения. | 2 | 2 |
| 39 | Совершенствование одиночного и двойного блока. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Тема 2.11.**Тактика нападения. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 46 | Индивидуальные и командные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра. |
| 80 | Совершенствование индивидуальных и командных действий в учебной игре. | 2 | 3 |
| **Тема 2.12.**Тактика защиты. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 66 | Индивидуальные и командные действия в защите. Групповые действия в защите. Учебная игра. |
| 13 | Совершенствование индивидуальных и командных действий в учебной игре. | 2 | 3 |
| **Тема 2.13**Тактика игры. | Содержание учебного материала | 2 | 3 |
| 16 | Применение изученных элементов в учебной игре. |
| 18 | Отработка изученных элементов в учебной игре. | 2 | 3 |
| 19 | Совершенствование изученных элементов в учебной игре. | 2 | 3 |
| **ГИМНАСТИКА (20 час.)** |
| **Тема 2.14.**Акробатические упражнения. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 12 | Кувырки вперед, назад в группировке. Кувырки вперед прыжком. Стойка на лопатках. |
| 36 | Стойка на голове. Равновесие на одной ноге. Стойка на руках у стенки. Стойка на руках с помощью партнера. | 2 | 3 |
| 60 | Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием назад. Полушпагат. Шпагат. | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | **4** |  |
| 1 | Тренировка гибкости и координации движений. |
| **Тема 2.15.**Упражнения на перекладине. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 35 | Подтягивание на низкой и высокой перекладине. |
| **Самостоятельные занятия.** | **2** |  |
| Подтягивание на высокой перекладине. |
| **Тема 2.16.**Опорные прыжки. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 14 | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги. Контрольные упражнения. |
| 79 | Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| 4 | Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (98 час.)** |
| **Тема 2.17.**Попеременные хода. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 22 | Подготовительные упражнения. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Контрольные упражнения. |
| 24 | Специальные упражнения. Толчок палками. Попеременный четырехшажный ход. Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| **Самостоятельные занятия.** | **6** |  |
| 1. | Совершенствование техники хода. |
| 2. | Выработка общей выносливости. |
| **Тема 2.18.**Одновременные хода. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 26 | Специальные упражнения. Одновременный одношажный ход. Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| 67 | Совершенствование одновременных ходов.Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | **4** |  |
| 1. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Выработка общей выносливости. |
| 2. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Выработка скоростной выносливости. |
| **Тема 2.19.**Коньковый ход. | Содержание учебного материала. |  |  |
| 69 | Преодоление небольших подъемов и неровностей. Выработка скоростной выносливости свободным ходом.  | 2 | 3 |
| 25 |  Тренировка техники конькового хода. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| 27 | Совершенствование техники конькового хода. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия**. | **6** |  |
| 1. | Совершенствование техники толчка палками. |
| 2. | Совершенствование техники работы ног. |
| 3. | Совершенствование техники конькового хода. |
| 4. | Совершенствование техники прохождения неровностей. |
| 5. | Выработка общей выносливости. |
| 6. | Выработка скоростной выносливости. |
| **Тема 2.20.**Переход с хода на ход. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 28 | Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно. Контрольные упражнения. |
| 70 | Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. | 2 | 2 |
| **Самостоятельные занятия.** | **8** |  |
| 1. | Совершенствование техники перехода с хода на ход. |
| 2. | Тренировка смены хода в соответствии с условиями местности. |
| 3. | Выработка скоростной выносливости. |
| **Тема 2.21.**Спуски. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 29 | Спуск в высокой стойке. Спуск «лесенкой». Контрольные упражнения. |
| 32 | Спуск в основной стойке. Способы преодоления неровностей. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| 49 | Спуск в низкой стойке. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | **6** |  |
| 1. | Совершенствование техники спусков. |
| 2. | Тренировка спусков по неровной лыжне. |
| **Тема 2.22.**Подъемы. | Содержание учебного материала. | 2 | 2 |
| 30 | Подъем скользящим шагом. Подъем ступающим шагом. Контрольные упражнения. |
| 76 | Подъем «лесенкой». Подъем «полуелочкой», «елочкой». Контрольные упражнения. | 2 | 2 |
| **Самостоятельные занятия.** | **4** |  |
| Совершенствование техники подъемов. |
| **Тема 2.23.**Торможения. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 71 | Торможение «плугом». Контрольные упражнения.  |
| 73 | Торможение «упором». Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| 62 | Торможение боковым соскальзыванием. Торможение «упором» на одну и две палки. Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | **6** |  |
| 1. | Совершенствование техники торможения «плугом» и боковым соскальзыванием. |
| 2. | Совершенствование техники торможения «упором». |
| **Тема 2.24.**Повороты. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 72 | Поворот «переступанием». Контрольные упражнения. |
| 74 | Поворот «плугом». Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| 45 | Поворот «упором». Контрольные упражнения. | 2 | 3 |
| **Самостоятельные занятия.** | **6** |  |
| 1. | Совершенствование техники поворотов «переступанием» и «плугом». |
| 2. | Совершенствование техники поворота «упором». |
| **Тема 2.25.**.Контрольные нормативы. | Содержание учебного материала. | 2 | 3 |
| 31 | Контрольные нормативы на 3 км, 5 км (без учета времени).  |
| 33 | Контрольные нормативы на: 2 км,3 км (на время). | 2 | 3 |
| 34 |  Контрольные нормативы на 5 км, 10 км (без учета времени). | 2 | 3 |
| 75 |  Контрольные нормативы на3 км, 5 км (без учета времени). | 2 | 3 |
| 77 | Контрольные нормативы на 3 км, 5 км (на время). | 2 | 3 |
| 20 | Контрольные нормативы на 5 км, 10 км (без учета времени). | 2 | 3 |
| 27 | Контрольные нормативы на 3 км, 5 км (на время). | 2 | 3 |
| **ОДНОДНЕВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПОХОД (54 час.)** |
| **Тема 2.26.**Туризм | Содержание учебного материала. | 8 | 3 |
| 4 | Учебный турпоход. Гигиенические требования к одежде и снаряжению. Выбор маршрута. Укладка и транспортировка рюкзака. Техника передвижения по маршруту. Техника безопасности в походе. |
| 5 |
| 6 |
| 7 |
| Содержание учебного материала. | 8 | 3 |
| 8 | Учебный поход. Выбор места лагеря. Разбивка бивуака. Установка палаток. Разжигание костра. Приготовление пищи. |
| 9 |
| 10 |
| 11 |
| Содержание учебного материала. | 8 | 3 |
| 51 | Учебный поход. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта. Передвижение по компасу. Преодоление естественных препятствий. |
| 52 |
| 53 |
| 54 |
| Содержание учебного материала. | 8 | 3 |
| 55 | Учебный поход. Спортивное ориентирование. Преодоление водных преград. Техника безопасности при преодолении естественных и водных препятствий. |
| 56 |
| 57 |
| 58 |
| Содержание учебного материала. | 8 | 3 |
| 41 | Учебный поход. Преодоление туристской полосы препятствий. Оказание первой медицинской помощи. Переноска и эвакуация пострадавшего. Природоохранительные и экологические мероприятия. |
| 42 |
| 43 |
| 44 |
| **Самостоятельные занятия.** | **14** |  |
| 1. | Выбор и разработка маршрута. |
| 2. | Гигиенические требования к снаряжению. |
| 3. | Техника безопасности при передвижении по маршруту. |
| 4. | Техника безопасности при преодолении водных преград. |
| 5. | Транспортировка пострадавшего. |
| 6. | Ориентирование на местности. |
| 7. | Гигиенические требования к месту ночлега. |
| 8. | Предупреждение заболеваний и травм. |
| 9. | Подбор продуктов питания. |
| 10. | Преодоление естественных препятствий. |
| 11. | Соблюдение уставленной дисциплины и порядка в походе. |
| 12. | Однодневный поход. |
| 13. | Состязания по спортивному ориентированию на местности. |
| 14. | Преодоление туристской полосы препятствий. |
| 15. | Школа выживания в походе. |
| 16. | Оформление походной документации. |
| Дифференцированный зачет | 23 | Тесты. Гимнастика. | 1 | 3 |
| 47 | Тесты. Лёгкая атлетика | 2 | 3 |
| 68 | Тесты. Гимнастика. | 1 | 3 |
| 91 | Тесты. Лёгкая атлетика. | 2 | 3 |
| 105 | Тесты. Гимнастика. | 2 | 3 |
| 83 | Тесты. Легкая атлетика. | 2 | 3 |
| **Аудиторная нагрузка** | **168** |  |
| **Самостоятельная нагрузка** | **84** |  |
| **Всего:** | **252** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Оборудование спортивного зала и спортивный инвентарь:**

●Комплект для легкой атлетики;

●Комплект для лыжной подготовки;

●Комплект для гимнастики;

●Комплект для спортивных игр;

●Комплект для туристических походов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Технические средства обучения:**

|  |
| --- |
| ●Ауди-, видео-, проекционная аппаратура;●Видеоматериалы по тематике программы курса. |

 |
| ●Компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор. |
|  |

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Для студентов**

 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2016.

**Дополнительная литература**

 Барчуков И.С., и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов / Под ред. В.Я. Кикотя. – М., 2015.

 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Под ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2014.

 Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2013.

 Решетников Н.В. и др. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М,: 2014.

 Сайганова Е.Г., Дубов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 20105

**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., внесёнными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

 Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

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

 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

 Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. – М., 2015.

 Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2014.

 Кабачков В.А. и др. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодёжи: науч.-метод. пособие. – М., 2015.

 Литвинов А.А. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.

 Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб пособие. – Тюмень, 2015.

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

 Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодёжью: учеб. пособие / Под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

 Хомич М.М. и др. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб., 2014.

**Интернет-ресурсы**

 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

 [www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал “Российское образование»).

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

 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия “Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# **4. Контроль и оценка результатов освоения**

# **УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельных работ (рефератов).

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| 1 | 2 |
| **Умения:**  |  |
| ●Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ▪Контрольные нормативы.▪Контрольные упражнения. |
| **Знания:** |  |
| ●О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | ▪Индивидуальное и групповое тестирование.▪Защита рефератов |
| ● Основы здорового образа жизни. | ▪Защита рефератов |