

к ПООП-П по профессии
35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД. 06 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

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

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
«ООД.06 Физическая культура»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.12 физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	Уо 04.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Зо 04.02	основы проектной деятельности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей профессии;	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции общечеловеческих ценностей;
	Уо 06.02	применять стандарты анти коррупционного поведения	Зо 06.02	значимость профессиональной деятельности по профессии;
			Зо 06.03	стандарты анти коррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для

				профессии;
	Уо 08.04	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	110
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа ¹	-
Промежуточная аттестация	6

¹ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		18		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 1	2		
	Техника беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции).			
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.2. Кроссовая подготовка бег в среднем темпе до 100 м.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01; Уо 04.02; Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. бег 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).			

² В соответствии с Приложением 4 ПООП-П.

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 08.01
	Практическое занятие 2 Кроссовая подготовка бег в среднем темпе до 100	2		Зо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.3. Кроссовая подготовка бег в среднем темпе до 2000	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо 04.01;
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. бег 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).			Уо 04.02;
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 04.01
	Практическое занятие 3 Кроссовая подготовка бег в среднем темпе до 2000	2		Зо 04.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Уо 06.01
			Зо 06.02	
			Зо 06.03	
			Уо 08.01	
			Уо 08.02	
			Зо 08.01	
			Зо 08.02	
Тема 1.4. О.Ф.П. специальные беговые упражнения легкой атлетики.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной			Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 06.01
	Практическое занятие 4 О.Ф.П. специальные беговые упражнения легкой атлетики	2		Зо 06.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.03
			Уо 08.01	
			Уо 08.02	
			Зо 08.01	
			Зо 08.02	
Тема 1.5. О.Ф.П. специальные беговые	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки			

упражнения легкой атлетики.	в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		ОК 06 ОК 08	Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 08.01 Зо 08.02
	Практическое занятие 5 Специальные беговые упражнения легкой атлетики	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.6. Техника прыжка в длину способом согнув ноги в коленях	Содержание Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 08.01 Зо 08.02
	Практическое занятие 6 Техника прыжка в длину способом согнув ноги в коленях	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.7. Техника прыжка в длину способом согнув ноги в коленях	Содержание Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 08.01 Зо 08.02
	Практическое занятие 7 Техника прыжка в длину способом согнув ноги в коленях	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			

	производственной гимнастики			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2. Изучение тех. Прыжки через «козла».	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08	Уо 06.01
	Практическое занятие 10	2		Зо 06.02
	Выполнение комплексов упражнений прыжков через «козла»			Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся			Уо 08.01
				Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Тема 2.3. Вольные упражнения. Изучение техники кувырок вперед из стойки на голове	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08	Уо 06.01
	Практическое занятие 11			Зо 06.02
	Выполнение комплексов упражнений.			Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся			Уо 08.01
				Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Тема 2.4. Изучение техники кувырка назад из приседа в стойку на ногах	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);		ОК 06	Зо 04.02
			ОК 08	Уо 06.01

	выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.			Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 12 Выполнение комплексов упражнений.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5. Упражнения на внимание, висы и упоры.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 13 Выполнение комплексов упражнений.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.6. Упражнений с гантелями, набивными мячами	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 14	2		

	Выполнение комплексов упражнений.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.7. Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, упражнений для коррекции нарушений осанки	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08	Уо 06.01
	Практическое занятие 15	2		Зо 06.02
	Выполнение комплексов упражнений.			Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся			Уо 08.01
				Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Дифференцированный зачет		2	ОК 04	Зо 04.02
			ОК 06	Уо 06.01
			ОК 08	Зо 06.03
				Уо 08.01
				Зо 08.01
Теоретическая часть		2		
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание	2	ОК 04	Зо 04.01
	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	2	ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 08	Уо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
	Самостоятельная работа обучающихся			Уо 08.01
				Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02

Раздел 3. Лыжная подготовка		14		
Тема 3.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08	Уо 06.01
	Практическое занятие 1	2		Зо 06.02
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.			Зо 06.03
Самостоятельная работа обучающихся			Уо 08.01	
			Уо 08.02	Зо 08.01
				Зо 08.02
Тема 3.2. Переход с одновременных лыжных ходов	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08	Уо 06.01
	Практическое занятие 2	2		Зо 06.02
	Переход с одновременных лыжных ходов			Зо 06.03
Самостоятельная работа обучающихся			Уо 08.01	Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Тема 3.3. Преодоление подъемов и препятствий	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Техника		ОК 06	Зо 04.02
			ОК 08	Уо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03

	безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 08.01
	Практическое занятие 3 Преодоление подъемов и препятствий	2		Зо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 4 Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 5	2		

	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.6. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 6	2		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.7. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Нормативы.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 7	2		
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.			
	Самостоятельная работа обучающихся			

Раздел 4. Спортивные игры		34		
Баскетбол		8		
Тема 4.1 . Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска.	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		ОК 06	Зо 04.02
			ОК 08	Уо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 08.01
	Практическое занятие 8	2		Уо 08.02
	Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.2. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		ОК 06	Зо 04.02
			ОК 08	Уо 06.01
				Зо 06.02
				Зо 06.03
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 08.01
	Практическое занятие 9	2		Уо 08.02
	Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.3. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика		ОК 06	Зо 04.02
			ОК 08	Уо 06.01
				Зо 06.02

	нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам			Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 10 Игра в баскетбол.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.4. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 11 Игра в баскетбол.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Волейбол		8		
Тема 4.5. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 12 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди	2		

	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.6. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола	Содержание Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		OK 04 OK 06 OK 08	3o 04.01 3o 04.02 Уo 06.01 3o 06.02 3o 06.03 Уo 08.01 Уo 08.02 3o 08.01 3o 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 13 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.7. Игра по правилам, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам. Судейство	Содержание Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		OK 04 OK 06 OK 08	3o 04.01 3o 04.02 Уo 06.01 3o 06.02 3o 06.03 Уo 08.01 Уo 08.02 3o 08.01 3o 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 14 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.8. Правила игры. Техника безопасности игры.	Содержание Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием		OK 04 OK 06	3o 04.01 3o 04.02

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		ОК 08	Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 15 Игра в волейбол	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Футбол		8		
Тема 4.9. Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 16 Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	2		
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 4.10. Отбор мяча, обманные движения.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 17 Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры.	2		
Самостоятельная работа обучающихся				

<p>Тема 4.11. Техника игры вратаря. Тактика защиты. Тактика нападения.</p>	<p>Содержание Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ 2</p> <p>Практическое занятие 18 Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		<p>ОК 04 ОК 06 ОК 08</p>	<p>Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02</p>
<p>Тема 4.12. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью.</p>	<p>Содержание Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ 2</p> <p>Практическое занятие 19 Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		<p>ОК 04 ОК 06 ОК 08</p>	<p>Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02</p>
Плавание				
<p>Тема 4.13. Плавание. Правила плавания в открытом водоеме.</p>	<p>Содержание Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ 2</p> <p>Практическое занятие 20 Плавание</p>		<p>ОК 04 ОК 06 ОК 08</p>	<p>Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02</p>

	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 08.01 Зо 08.02
Тема 4.14. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 21 Плавание	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.15. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 22 Плавание	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.16. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса..	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01
	Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила			

	плавания в открытом водоеме.			Уо 08. 02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 08.01
	Практическое занятие 23 Плавание	2		Зо 08.02
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.17. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме.		ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08	Уо 06.01
	Практическое занятие 24 Плавание	2		Зо 06.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.03
				Уо 08.01
Дифференцированный зачет		2		Уо 08. 02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Теоретическая часть		2		
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание	2	ОК 04	Зо 04.02
	Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	2	ОК 06	Уо 06.01
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 08	Зо 06.03
				Уо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 08.01
Раздел 5. Виды спорта по выбору.		28		

Тема 5.2. Отжимание, в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 1 Отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 2 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.4. Методы тренировки с гантелями, гирей, штангой.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01
	Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		

	Практическое занятие 3 Методы тренировки	2		Уо 08. 02 Зо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 08.02
Тема 5.5. Каратэ-до, айкидо, тхэквондо (восточные единоборства). Приемы. Правила борьбы.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01
	Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.			Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 06.01
	Практическое занятие 4 Каратэ-до, айкидо, тхэквондо	2		Зо 06.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.03
				Уо 08.01
				Уо 08. 02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Тема 5.6. Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба. Приемы, правила борьбы.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 06.01
	Практическое занятие 5 Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба	2		Зо 06.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.03
				Уо 08.01
				Уо 08. 02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Тема 5.7. Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Уо 06.01
	Практическое занятие 6 Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	2		Зо 06.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.03
				Уо 08.01
				Уо 08. 02
				Зо 08.01
				Зо 08.02

Тема 5.8. Подвижные игры. Овладение приемами страховки, подвижные игры.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 7 Подвижные игры.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.9. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 8 Единоборства.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.10. Правила соревнований по одному из видов единоборств.	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 9 Единоборства.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.11. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе	Содержание		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых			

единоборств.	параметров движения.			Зо 06.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		Зо 06.03
	Практическое занятие 10 Единоборства.	2		Уо 08.01
	Самостоятельная работа обучающихся			Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Тема 5.12. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08	Уо 06.01
	Практическое занятие 11 Отработка элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	2		Зо 06.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.03
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
Тема 5.13. Перевороты вперед, назад, в сторону.	Содержание		ОК 04	Зо 04.01
	Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.		ОК 06	Зо 04.02
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 08	Уо 06.01
	Практическое занятие 12 Отработка элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	2		Зо 06.02
	Самостоятельная работа обучающихся			Зо 06.03
				Уо 08.01
				Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
	Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.			
В том числе практических занятий и лабораторных работ	2			
Практическое занятие 13 Отработка элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа.	2			
Самостоятельная работа обучающихся				

Тема 5.14. Пауэрлифтинг, армрестлинг.	Содержание		OK 04 OK 06 OK 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 14 Приемы борьбы лежа и стоя.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.15. Динамические комплексы упражнений.	Содержание		OK 04 OK 06 OK 08	Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 06.01 Зо 06.02 Зо 06.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 15 Динамические комплексы упражнений.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие 16 Атлетическая гимнастика	4		
Самостоятельная работа обучающихся				
Дифференцированный зачет		2	OK 04 OK 06 OK 08	Зо 04.01 Уо 06.01 Зо 06.03 Уо 08.01

				Yo 08.02 3o 08.02
Bcero		120		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Физической культуры», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями

3.2.1. Основные печатные издания

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С. Физическая культура. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <https://biblio-online.ru>]. - (Среднее профессиональное образование).

2. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. - (Среднее профессиональное образование).

3. Никутушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 246 с. - [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. - (Среднее профессиональное образование)

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

3.2.2. Основные электронные издания

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения³</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;</p> <p>- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа,</p> <p>- психо-регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>- занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.</p>	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы не достаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые задания выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство учебных заданий выполнено, некоторые задания содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>составление словаря терминов, либо кроссворда</p> <p>– защита презентации/доклада-презентации</p> <p>– выполнение самостоятельной работы</p> <p>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</p> <p>– составление профессиограммы</p> <p>– заполнение дневника самоконтроля</p> <p>– защита реферата</p> <p>– составление кроссворда</p> <p>– фронтальный опрос</p> <p>– контрольное тестирование</p> <p>– составление комплекса упражнений</p> <p>– оценивание практической работы</p> <p>– тестирование</p> <p>– тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>– демонстрация комплекса ОРУ,</p> <p>– сдача контрольных нормативов</p> <p>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>– сдача нормативов ГТО</p> <p>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p>

³ В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.