

Приложение
к программе профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации по
профессиям рабочих, должностям служащих: -Разрисовщик игрушек
- Раскрасчик изделий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральными базисным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (письмо департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007г. № 03-1180), на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, разработанной ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России 2008г.

Разработчик:

Устькачкинцева Татьяна Рустамовна, преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

«Рассмотрено» на заседании цикловой комиссии «Визуальное искусство»

Протокол № 10 от 24.05 2024 г.

Председатель цикловой комиссии _____ /Горюшина Е.С./

«Согласовано»

Методист _____ /Бикчандаева Д.М./

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура для обучающихся коррекционной групп 8 вида формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с ОВЗ.

Специфика деятельности обучающихся с ОВЗ на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Преподаватель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи преподавателя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной группе имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации по профессиям рабочих, должностям служащих:

- Разрисовщик игрушек
- Раскрасчик изделий

Программа учебной дисциплины может быть использована для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу для выпускников школ, обучающихся по специальным коррекционным программам VIII вида.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины включена в раздел ФК.00 Физическая культура

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Определять уровень собственного здоровья по тестам;
- Составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- Выполнять элементы техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;
- Составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- Применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка);
- Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
- Составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности;
- Определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 272 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 136 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 136 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1, 2, 3, 4 семестр

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	272
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136
в том числе:	
– практические занятия	134
– лекции	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	136

2.3. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Введение	Теоретическая часть	4	
Введение	Содержание учебного материала	4	
	Современное состояние физической культуры и спорта		2
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции		2
	Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность)		2
	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)		2
Раздел 1.	Легкая атлетика	24	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	12	
	Беговые упражнения		2
	Бег из различных исходных положений		2
	Бег 100 м		3
	Эстафетный бег		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений		14
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	12	
	Бег с изменением направления движения		2
	Бег с преодолением простейших препятствий		2
	Длительный бег в равномерном темпе		2
	Бег 500 м, 1000 м		3
	Бег 3000 м		3
	Передача и приём эстафетной палочки в беге		2
	Старт и стартовый разгон бегуна		2
	Эстафетный бег		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе		14
Раздел 2.	Волейбол	32	
	Содержание учебного материала	4	

Тема 2.1. Стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи	Основная, устойчивая, бег, стойки передвижения, нижняя прямая подача, нижняя боковая, верхняя боковая		2
	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину		2
	Прием мяча одной рукой в падении, прием двумя руками снизу в падении, передача вперед, передача назад		2
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты	4	
Тема 2.2. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		
	Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям		2
	Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)	4	2
	Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вперед, назад, в стороны		3
	Верхняя, нижняя, прямая подачи		2
	Нападающий удар		3
	Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести		2
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты	4	
Тема 2.3. Техника игры в защите	Содержание учебного материала		
	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа	4	3
	Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны		3
	Приём мяча после подачи		2
	Блокирование		2
	Подвижные игры		2
	Командные тактические действия		3
	Учебная игра		3
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры	4	
Тема 2.4. Учебно-тренировочная игра	Содержание учебного материала		
	Упражнения по технике и тактике	12	3
	Командные тактические действия в нападении		3
	Тактические действия в защите		3
	Подвижные игры и эстафеты		3

	Правила игры в волейбол, судейство		2
	Учебно-тренировочная игра		3
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Правила игры в волейбол Судейство Учебная игра	12	
Контрольный норматив	Передачи и подачи мяча сверху и снизу	8	3
Раздел 3.	Гимнастика	28	
Тема 3.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала		
	Упражнения в парах		3
	Упражнения с гимнастическими палками	8	3
	Упражнения с набивными мячами		3
	Упражнения с гантелями		3
	Упражнения у гимнастической стенки		3
	Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки	8	
Тема 3.2. Опорный прыжок	Содержание учебного материала		
	Козел в ширину, прыжок ноги врозь	4	2
	Самостоятельная работа: прыжки на месте в высоту, прыжки в высоту с разведением и сведением ног, присед, прыжки вверх прогнувшись с приземлением на ноги	4	
Тема 3.3. Акробатика	Содержание учебного материала		
	Кувырки вперед с мостика, кувырки вперед и назад, в группировке		2
	Переворот в сторону, «бокком»	10	2
	Стойка на лопатках, на голове, и руках		2
	Стойка на руках		2
	Лазание по канату		2
	Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики	10	
Тема 3.4. Упражнения для профилактики простудных и проф. заболеваний	Содержание учебного материала		
	Упражнения на внимание, висы, упоры, стойки, передвижения		3
	Строевые упражнения		3
	Игры и эстафеты	6	3
	Специальные упражнения		3
	Комплекс упражнений вводный и производственной гимнастики		3
	Самостоятельная работа: методы и приемы закаливания, составление комплекса вводной и производственной гимнастики, упражнения на внимание	6	
Раздел 4.	Лыжная подготовка	24	
Тема 4.1. Одновременные и попеременные хода	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный безшажный ход,	4	2
	Одновременный одношажный ход		2

	Одновременный двухшажный ход		2
	Попеременный двухшажный ход		2
	Попеременный 4-шажный ход		2
	Коньковый ход		3
	Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: безшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двухшажный с продвижением	4	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможения, повороты	Содержание учебного материала		
	Спуски в основной стойке, низкой, средней	4	3
	Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, полулочкой		3
	Повороты переступанием, из упора, махом		3
	Торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием		3
	Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений	4	
Тема 4.3. Переходы с хода на ход	Содержание учебного материала		
	Переход с одновременных ходов на попеременный	4	2
	Переход с попеременных на одновременный		3
	Самостоятельная работа: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояний лыжни	4	
Тема 4.4. Коньковый ход	Содержание учебного материала		
	Коньковый шаг на равнине	4	3
	Коньковый ход на пологом склоне без палок и с палками		2
	Прохождение дистанции коньковым ходом		3
	Самостоятельная работа: имитация конькового хода, выполнение конькового хода на лыжне с палками и без палок	8	
Тема 4.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Содержание учебного материала		
	Распределение сил на дистанции	4	2
	Лидирование и обгон, финиширование		2
	Прохождение дистанции в 5-10 км		3
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-10 км с применением техники лыжных ходов, согласно правилам соревнований	10	
Контрольные нормативы	Лыжные гонки на дистанцию- 3-5 км	4	3
Раздел 5.	Баскетбол	24	
Тема 5.1. Техника перемещений	Содержание учебного материала		
	Стойки, перемещения и остановки		2
	Бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки	4	2
	Остановка в два шага, остановка прыжком		2
	Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево		2

	Повороты: вперёд, назад		2
	Повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите		2
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки Остановка в два шага, остановка прыжком Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево Повороты: вперёд, назад, рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите	4	
Тема 5.2. Ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении		2
	Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы)		2
	Ловля и передача мяча с отскоком от пола	4	2
	Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой)		2
	Ловля и передача мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)		2
	Самостоятельная работа: отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой) Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка	4	
Тема 5.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой)		2
	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	4	2
	Ведение мяча с изменением высоты отскока		2
	Ведение мяча с последующей остановкой		2
	Самостоятельная работа: отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий»	4	
Тема 5.4. Бросок мяча	Содержание учебного материала		
	Бросок двумя руками от груди с места		2
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		2
	Бросок одной рукой сверху	4	2
	Штрафной бросок		3
	Бросок в прыжке с места, после ведения		2
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места Бросок мяча одной рукой от плеча с места Бросок одной рукой сверху	4	
	Содержание учебного материала	4	

Тема 5.5. Подвижные игры. Учебно-тренировочные игры	Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему» «Подвижная цель», «Мяч — водящему», «Поймай мяч», «За мячом», «Обгони мяч», «10 передач» и эстафеты с элементами баскетбола		3
	Учебные игры		3
	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств Освоение методики судейства по баскетболу	2	
Контрольный норматив	Броски мяча в корзину со штрафной линии, по точкам, трехочковые броски	4	3
Максимальная учебная нагрузка:		272	
Обязательная учебная нагрузка:		136	
Самостоятельная учебная нагрузка		136	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- скамья для прессы;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды
- перекладина
- канат
- конь
- козел
- маты
- гимнастические палки
- скакалки
- лыжный инвентарь

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / (Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 400 с.
5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272с.

Дополнительные источники:

- 1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.
1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощاپов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощاپов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).
6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
8. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с. - (Сер. Бакалавриат)

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
- 4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;
- 5.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;
- 7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.ru;
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:www.fcior.edu.ru;
9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;
10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;
11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;

12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;

13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Экспертная оценка в ходе беседы и наблюдения за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Наблюдение во время практических занятий. Сравнительная оценка результатов с требованиями нормативных документов и инструкций
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самообороны	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Наблюдение за деятельностью и поведением обучающегося в ходе освоения образовательной программы
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Тестирование
Знания	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Текущий контроль: - устный опрос; - беседа; - внеаудиторная самостоятельная работа.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	