



**МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СИБИРСКАЯ ПОЖАРНО-  
СПАСАТЕЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ» ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ  
СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ  
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель начальника ФГБОУ ВО  
Сибирская пожарно-спасательная  
академия ГПС МЧС России  
по учебной работе**

**полковник внутренней службы**

*Елфимова* **М.В. Елфимова**  
«26» 03 20 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**БД.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 20.02.04 Пожарная безопасность

квалификация техник

форма обучения очная

Железногорск

20 20

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	80
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	123

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Физическая культура»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.04 Пожарная безопасность.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является одной из базовых дисциплин общеобразовательной подготовки федерального компонента рабочего учебного плана по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность и направлена на формирование общих компетенций (ОК-2, ОК-3, ОК-6).

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

Целью реализации рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» является формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. В рамках достижения цели программа ориентируется на решение следующих задач:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- **освоение** системы знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:  
**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

***уметь:***

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- 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;
- ***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:***
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Исходный уровень подготовки для изучения дисциплины:**

освоение дисциплин общеобразовательной и профессиональной подготовки по стандарту основного общего образования технического профиля: биология, геометрия, физика.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование *общих компетенций*:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения 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, людьми, находящимися в зонах пожара.

#### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 174 часа, в том числе:

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 116 часов;

самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	Всего	1 курс	
		1 семестр	2 семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>	<b>74</b>	<b>100</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>	<b>50</b>	<b>66</b>
в том числе:			
<b>Уроки</b>	116	50	66
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>	<b>24</b>	<b>34</b>
<b>Теоретическая часть:</b> подготовка рефератов (докладов, презентаций) и изучение теоретических основ физической культуры (с использованием интернет – ресурсов, учебной литературы)	-	-	10
<b>Практическая часть:</b> Освоение физических упражнений различной направленности и развитие кондиционных способностей (самостоятельные и организованные формы занятий в спортивных секциях и клубах, подготовка к выполнению контрольных нормативов):	-	24	24
1. Легкая атлетика	-	8	8
2. Прикладная гимнастика	-	8	-
3. Спортивные и подвижные игры	-	8	-
4. Лыжная подготовка	-	-	8
5. Плавание	-	-	8
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (1 – 2 семестр)*</b>			

\* Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (1 – 2 семестр на базе основного общего образования)

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Объем часов по семестрам		Уровень освоения
			1	2	
	<b>Теоретическая часть (уроки):</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	1, 3
<b>1.1</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО		-	1	
<b>1.2</b>	Основы здорового образа жизни		-	1	
<b>1.3</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		-	1	
<b>1.4</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		-	1	
<b>1.5</b>	Психофизиологические основы учебного и производственного труда		-	1	
<b>1.6</b>	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		-	1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: подготовка рефератов, докладов, изучение теоретических основ физической культуры (с использованием интернет – ресурсов, учебной литературы)</i>	10	-	10	1, 3
	<b>Практическая часть (уроки):</b>	<b>106</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	2, 3
	<b>Учебно-методические занятия (уроки):</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	
<b>1.1</b>	Простейшие методики самооценки работоспособности		-	1	
<b>1.2</b>	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности		-	1	
<b>1.3</b>	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения		-	1	
<b>1.4</b>	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики		-	1	
<b>1.5</b>	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки		-	1	
<b>1.6</b>	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности		-	1	
	<b>Учебно-тренировочные занятия (уроки):</b>	<b>100</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика и ускоренное передвижение</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	2
Тема 1.1	Практические занятия №1: Бег на короткие дистанции	4	2	2	
Тема 1.2	Практические занятия №2: Бег на средние дистанции	4	2	2	
Тема 1.3	Практические занятия №3: Бег на длинные дистанции (кросс по пересеченной местности)	6	2	4	
Тема 1.4	Практические занятия №4: Метание снаряда на дальность	4		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Объем часов по семестрам		Уровень освоения
			1	2	
Тема 1.5	Практические занятия №5: Прыжок в длину	4	2	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу:</b> Освоение техники легкоатлетических упражнений и развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений	16	8	8	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Прикладная гимнастика:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Тема 2.1	Практические занятия №6: Акробатические упражнения	4	4		
Тема 2.2	Практические занятия №7: Акробатические комбинации	4	4		
Тема 2.3	Практические занятия №8: Упражнения на снарядах	8	8		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу:</b> - Освоение техники гимнастических упражнений; - Развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений; - Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	8	8	-	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Тема 3.1	Практические занятия №9: Техничко-тактические приемы	12	12	-	
Тема 3.2	Практические занятия №10: Индивидуальные и групповые тактические действия	12	12	-	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу:</b> Освоение технико-тактических приемов игры и развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений	8	8	-	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
Тема 4.1	Практические занятия №11: Техника лыжных гонок: попеременные ходы, преодоление подъемов и препятствий	2		2	
Тема 4.2	Практические занятия №12: Техника лыжных гонок: одновременные ходы, преодоление подъемов и препятствий	4		4	
Тема 4.3	Практические занятия №13: Техника лыжных гонок: коньковый ход, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	6		6	
Тема 4.4	Практические занятия №14: Элементы тактики в лыжных гонках: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	4		4	
Тема 4.4	Практические занятия №15: Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Объем часов по семестрам		Уровень освоения
			1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу:</b> Освоение техники лыжных гонок и развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений	8		8	3
<b>Раздел 5.</b>	<b>Плавание</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>2</b>
Тема 5.1	Практические занятия №16: Техника плавания кролем на груди	4		4	
Тема 5.2	Практические занятия №17: Техника плавания кролем на спине	4	-	4	
Тема 5.3	Практические занятия №18: Стартовый прыжок и повороты в воде	4	-	4	
Тема 5.4	Практические занятия №19: Прикладное плавание	6	-	6	
Тема 5.5	Практические занятия №20: Спасение утопающих на воде	2	-	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся по разделу:</b> Освоение техники спортивных и прикладных видов плавания и развитие двигательных качеств на основе разработанного комплекса упражнений	8		8	3
Повторение и обобщение пройденного материала. Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачет		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за все семестры:</b>					
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>		174	74	100	
<b>Аудиторная учебная нагрузка обучающегося</b>		116	50	66	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		58	24	34	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		ДЗ	ДЗ	ДЗ	



## **2.3 Темы рефератов (докладов), презентаций**

1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
4. Режим в учебной и трудовой деятельности.
5. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, баня, массаж.
6. Материнство и здоровье.
7. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
8. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
9. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
10. Социальные функции физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и ее роль в жизни современного общества
12. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.
13. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
14. Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).
15. Физическая культура и спорт в трудовых коллективах, формы организации и отличительные особенности.
16. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта в государствах древнего мира.
17. История зарождения олимпийского движения, первые олимпийские игры (Древняя Греция).
18. Возрождение Олимпийских игр в 19 веке, первые игры современности.
19. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.
20. История зарождения олимпийского движения в России и первое участие в Олимпийских играх (конец 19 - начало 20 века).
21. Олимпийские игры 1980г. в г. Москве.
22. Зимние Олимпийские игры 2014г. в г. Сочи.
23. Лучшие спортсмены России.
24. Влияние физических упражнений на развитие и совершенствование различных систем организма человека.
25. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
26. Основные формы оздоровительной физической культуры.
27. Физическая культура и спорт, их особенности и отличия.
28. Осанка. Средства и методы развития и коррекции.
29. Закаливание. Способы закаливания и методы применения.
30. Массаж. Виды массажа и способы применения.
31. Телосложение. Развитие и коррекция средствами физической культуры.

32. Гигиена, безопасность и профилактика травматизма на занятиях физической культурой.

33. Скоростные качества. Средства и методы развития.

34. Силовые качества. Средства и методы развития.

35. Выносливость. Средства и методы развития.

36. Гибкость. Средства и методы развития.

37. Легкая атлетика.

38. Волейбол.

39. Баскетбол.

40. Плавание.

41. Единоборства.

42. Гимнастика.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета (спортивных сооружений):

- спортивного зала;
- открытой спортивной площадки;
- тренажерного зала;
- лыжной базы;
- плавательного бассейна.

Оборудование и инвентарь учебного кабинета:

– **Оборудование и инвентарь спортивного зала:** гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для опорных прыжков и др.), канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.;

– **Открытая спортивная площадка для занятий широкого профиля:** турник уличный, брусья уличные, шест для лазания, рукоход уличный, полоса препятствий, поле для футбола, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40,

45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры, тренажеры, гантели;

– **Оборудование и инвентарь тренажерного зала:** тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– **Оборудование и инвентарь лыжной базы:** лыжная трасса, лыжные комплекты и лыжные ботинки, комната для хранения лыжного инвентаря, плавательные доски, спасательные средства, свистки, секундомеры;

– **Оборудование и инвентарь плавательного бассейна:** чаша для плавания на 4 дорожки по 25м., плавательные доски.

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор;
- ноутбук с колонками;
- макеты, планшеты, муляжи, таблицы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

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

##### **Основная:**

1. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков и др.; ред. В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013
2. Барчуков И.С. Физическая культура / ред. Н.Н. Маликов. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
3. Физическая подготовка в ГПС МЧС России / В.С. Артамонов и др.; ред. п.В. Плат. – СПб.: СПбУ ГПС МЧС России, 2008

##### **Дополнительная:**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2011. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм.,

внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

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

6. 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».

7. 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».

8. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

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

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

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

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

13. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

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

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

#### ***Интернет-ресурсы:***

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере раб. - Москва: Альфа-М; ИНФРА-М, 2014. — 336 с. (Электронный ресурс) URL: <http://znanium.com/catalog/product/432358> Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень. 10-11 класс, 2014

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

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

4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [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-2011)).

***Применение активных и интерактивных технологий:***

дискуссия, работа в малых группах, урок – практика.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения, приобретенные навыки)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных и общих компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знания:</b>		
О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий контроль, устный опрос
О способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий контроль, устный опрос
О правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий контроль, устный опрос
О влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий контроль, устный опрос
О правилах техники безопасности на занятиях по физической культуре	ОК-2, ОК-3	текущий контроль, устный опрос
Об основах техники физических упражнений согласно учебной программе	ОК-2, ОК-3	текущий контроль, устный опрос
<b>Умения:</b>		
Технически грамотно выполнять основные упражнения по разделам практической части учебной программы	ОК-2, ОК-3	Текущий контроль/ демонстрация упражнений
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий контроль, выполнение комплексов

<b>Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения, приобретенные навыки)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных и общих компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
(лечебной) физической культуры, комплексы утренней гигиенической, вводной и производственной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики		
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	ОК-2	текущий контроль, выполнение приемов
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	ОК-2, ОК-3	текущий контроль, устный опрос и выполнение приемов самоконтроля
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	ОК-2	текущий контроль, демонстрация способов
Выполнять приемы страховки и самостраховки	ОК-2	текущий контроль, демонстрация способов
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	ОК-3, ОК-6	текущий контроль, наблюдение
Выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные учебной программой при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ОК-2, ОК-3	рубежный/промежуточный/текущий контроль, выполнение контрольных упражнений
Умение оказывать первую помощь на занятиях по физической культуре	ОК-2, ОК-3	текущий, демонстрация приемов и действий
Умение выполнять приемы спасения утопающего	ОК-2, ОК-3, ОК-6	текущий, демонстрация приемов