

областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Обоянский гуманитарно-технологический колледж»

Рассмотрена
на заседании
методического совета
Протокол № 5
от «29» мая 2023 г.

Принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от «27» июня 2023 г.



Утверждаю
Директор ОБПОУ «ОГТК»
Ю.С. Парахин
Приказ № 371
от «28» июня 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(адаптированная)

общеобразовательного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Профессия

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

2023

Рассмотрена
на заседании ЦК «Общеобразовательные
и социально-гуманитарные дисциплины»
Протокол № 10 от 25 июня 2023 г.
Председатель _____ Ю.Ю.Быканова

Рабочая программа общеобразовательного предмета «Физическая культура» для студентов с ОВЗ разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Организация-разработчик: ОБПОУ «ОГТК»

Разработчик: Федотова Валентина Сергеевна, преподаватель
Ф.И.О. полностью, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для студентов с ограниченными возможностями здоровья	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	19

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2. Место общеобразовательного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.3. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее освоения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

Освоение содержания общеобразовательного предмета «Физическая культура» для студентов с ОВЗ обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

личностных:

в части:

гражданского воспитания:

Л1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Л2 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

Л3 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

Л4 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

Л5 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

физического воспитания:

Л6 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Л7 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л8 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

- Л9 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
- Л10 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- Л11 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- Л12 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

метапредметных:

овладение универсальными учебными познавательными действиями:

базовые логические действия:

- МП1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- МП2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- МП3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- МП4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- МП5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности.

базовые исследовательские действия:

- МП6 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- МП7 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- МП8 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- МП9 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- МП10 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

совместная деятельность:

- МП11 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- МП12 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы.
- МП13 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- МП14 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

самоорганизация:

- МП15 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- МП16 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- МП17 давать оценку новым ситуациям;
- МП18 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

МП19 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт;

МП20 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

самоконтроль:

МП21 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

МП22 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; *принятие себя и других людей:*

МП23 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

МП24 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

МП25 признавать свое право и право других людей на ошибки.

МП26 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

предметных:

ПР1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

личностных результатов воспитания:

ЛРВ 9 - соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛРВ 33 - использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В ходе изучения содержания, предусмотренного настоящей рабочей программой,

студенты приступают к освоению следующих **общих и профессиональных компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**СИНХРОНИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ, МЕТАПРЕДМЕТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ С ОБЩИМИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

Общие и профессиональные компетенции	Планируемые результаты	
	Личностные, метапредметные	Предметные
ОК1	Л9-Л12, МП1-МП5, МП6-МП10, ЛРВ33	ПР1- ПР4
ОК4	Л9-Л12, МП11- МП14, МП23-МП26, ЛРВ9	ПР1- ПР4
ОК8	Л2, Л3, Л5, Л6-Л8, МП15-МП22, ЛРВ9,ЛРВ33	ПР1- ПР6

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для студентов с ОВЗ
1.4 Объём общеобразовательного предмета и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объём часов		
	Всего	№ семестра	№ семестра
Объём образовательной программы (всего)	108		
Суммарная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	72	34	38
в том числе			
теоретические занятия	6	4	2
лабораторные работы (если предусмотрено)			
практические занятия (если предусмотрено)	66	30	36
контрольные работы (если предусмотрено)			
консультации (если предусмотрено)			
из них в форме практической подготовки профессионально-ориентированное содержание	22	10	12
Промежуточная аттестация	2		
Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе индивидуальный проект (указываются все виды самостоятельной работы: реферат, расчетно- графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.) (если предусмотрено)			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			

2. Тематический план и содержание общеобразовательного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Планируемые результаты	Примечания
1	2		3	4	5
ВВЕДЕНИЕ Современное состояние физической культуры и спорта	№ п/п	Содержание учебного материала			
	1	Теоретическое занятие №1 Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2		
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	Теоретическое занятие №2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.	2		
Раздел 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		10	ОК1, ОК4, ОК8	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	1	Практическое занятие №1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение. Бег 30м, 60м, 100 м, Челночный бег 3 x10	2		
Тема 1.2. Техника бега на средние и длинные дистанции	2	Практическое занятие №2 Бег на средние и длинные дистанции: техника высокого старта и техника бега по дистанции. Бег по дистанции: 500м, 1000м, 2000м, 3000м. Бег 1000 м. на время.	2		
Тема 1.3. Эстафетный бег	3	Практическое занятие №3 Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.	2		
Тема 1.4. Прыжки в длину	4	Практическое занятие №4 Прыжки в длину с места: техника отталкивания, техника приземления, техника движения в полете.	2		

Тема1.5. Метание гранаты	5	Практическое занятие №5 Техника безопасности. Метание гранаты. Техника метания гранаты: держание и выбрасывание снаряда, техника метания гранаты с места, техника метания с бросковых шагов, техника выполнения разбега и отведения гранаты, техника метания гранаты с полного разбега.	2	
Раздел 2. Гимнастика		Содержание учебного материала	8	ОК1, ОК4, ОК8
Тема2.1. Строевые приёмы и упражнения	1	Практическое занятие №6 Техника безопасности. Строевые приёмы и упражнения на месте: построение, повороты, размыкание и смыкание.	2	В форме практической подготовки
Тема2.2. Элементы акробатики	2	Практическое занятие №7 Элементы акробатики. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках «березка».	2	В форме практической подготовки
Тема2.3. Общеразвивающие упражнения. Производственная гимнастика.	3	Практическое занятие №8 Общеразвивающие упражнения. Разновидности ОРУ с предметами и без предметов. Производственная гимнастика.	2	В форме практической подготовки
Тема2.4. Упражнения на гимнастических снарядах.	4	Практическое занятие №9 Строевые приёмы и упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Подтягивание на высокой перекладине. Выполнение контрольных нормативов.	2	В форме практической подготовки
Раздел 3. Спортивные игры. Настольный теннис		Содержание учебного материала	4	ОК1, ОК4, ОК8
Тема3.1. Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Упражнения с мячом и ракеткой.	1	Практическое занятие №10 Техника безопасности. Правила игры. Стойки игрока. Способы держания ракетки : горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Упражнения с мячом и ракеткой.	2	
Тема3.2. Технические приемы игры	2	Практическое занятие №11 Технические приемы: подача мяча, подрезка, накат, удар по мячу. Учебная игра.	2	

<p>Тема 10.1. Правила игры. Выполнение ударов различными способами. Учебная игра.</p>	<p>1</p>	<p>Практическое занятие №31 Техника безопасности на занятиях. История и правила игры. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Двусторонняя игра в лапту.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 10.2. Передача и ловля мяча. Тактика игры. Учебная игра.</p>	<p>2</p>	<p>Практическое занятие №32 Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту</p>	<p>2</p>	
	<p>3</p>	<p>Практическое занятие №33 Дифференцированный зачёт</p>	<p>2</p>	
<p>Всего (максимальная учебная нагрузка): в том числе:</p>			<p>108 72 36</p>	
<p><i>обязательная аудиторная нагрузка самостоятельная работа</i></p>				

Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	ОК1, ОК4, ОК8	
<p>1</p> <p>Тема 4.1. Передача и ловля мяча</p>	<p>Практическое занятие №12 Техника безопасности на уроках. Правила игры. Техника передачи мяча одной рукой: верхняя, нижняя. Техника передачи мяча двумя руками: от груди, из-за головы. Ловля мяча после отскока от пола и щита двумя руками в прыжке. Подвижные игры с элементами «Баскетбола».</p>	2		
<p>2</p> <p>Тема 4.2. Ведение мяча. Подвижные игры.</p>	<p>Практическое занятие №13 Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами «Баскетбола».</p>	2		
<p>3</p> <p>Тема 4.3. Броски мяча в кольцо</p>	<p>Практическое занятие №14 Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски. Игра «33», «21».</p>	2		В форме практической подготовки
<p>4</p> <p>Тема 4.4. Сочетание приёмов, выполнение контрольных упражнений. Учебная игра.</p>	<p>Практическое занятие №15 Сочетание изученных приемов игры. Выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол». Учебная игра.</p>	2		
<p>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Теоретическое занятие №3 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. <i>(Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др).</i></p>	2	ОК1, ОК4, ОК8	
<p>Раздел 5. Бадминтон</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4	ОК1, ОК4, ОК8	
<p>Тема 5.1.-5.2. Правила игры. Выполнение ударов</p>	<p>Практическое занятие №16-17 Техника безопасности. Правила игры. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование</p>	4		

различными способами. Учебная игра.	воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.			
Раздел 6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК1, ОК4, ОК8	
Тема 6.1. Классификация лыжных ходов.	Практическое занятие №18 Техника безопасности. Классификация лыжных ходов. Строевые упражнения с лыжами и без лыж.	2		
Тема 6.2. Техника попеременных лыжных ходов.	Практическое занятие №19 Техника попеременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	2		
Тема 6.3. Техника одновременных лыжных ходов.	Практическое занятие №20 Техника одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	2		
Тема 6.4. Подъёмы и спуски	Практическое занятие №21 Преодоление подъёмов и спусков различными способами. Прохождение дистанции 3 км.	2		
Раздел 7. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	10	ОК1, ОК4, ОК8	
Тема 7.1. Прием и передача мяча сверху. Подвижные игры.	Практическое занятие №22 Техника безопасности на уроках. Правила игры. Прием и передача мяча сверху двумя руками, вверх-вперед, над собой. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием и передача мяча снизу двумя руками Чередование способов приема и передачи мяча.	2		В форме практической подготовки
Тема 7.2. Подача мяча. Учебная игра.	Практическое занятие №23 Техника подачи мяча, виды подач: верхняя, нижняя, боковая.	2		В форме практической подготовки
Тема 7.3. Нападающий удар. Блокирование	Практическое занятие №24 Обучение и закрепление техники нападающего удара через сетку. Обучение и закрепление техники блокирования нападающего	2		В форме практической подготовки

нападающего удара.	удара. Блокирование нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка.			
Тема 7.4. Техника выполнения изученных элементов. Учебная игра.	Практическое занятие №25 Выполнение технико- тактических приемов в игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам.	2		В форме практической подготовки
Тема 7.5. Выполнение контрольных упражнений.	Практическое занятие №26 Выполнение контрольных тестов и нормативов.	2		В форме практической подготовки
Раздел 8. Спортивные игры. Футбол.	Содержание учебного материала	4	ОК1, ОК4, ОК8	
Тема 8.1. Техника ведения мяча. Подвижные игры	Практическое занятие №27 Техника безопасности. Правила игры. Ведение мяча левой и правой ногой, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2		
Тема 8.2. Передача мяча. Остановка мяча. Удары по мячу ногой. Учебная игра	Практическое занятие №28 Удары по мячу, остановка мяча ногой, передача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2		
Раздел 9. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	4	ОК1, ОК4, ОК8	
Тема 9.1. Бег по дистанции на прямой и повороте.	Практическое занятие №29 Техника безопасности. Беговые упражнения. Техника бега по дистанции на прямой и повороте. Подвижные игры.	2		В форме практической подготовки
Тема 9.2. Бег по пересечённой местности.	Практическое занятие №30 Техника и тактика бега по пересеченной местности. Техники бега в гору и бега при спуске.	2		
Раздел 10. Русская лапта	Содержание учебного материала	4	ОК1, ОК4, ОК8	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

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 или место для стрельбы. Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвешенной для лазания
- Мат поролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
- Ядро (3 кг, 4 кг, 5 кг, 7 кг)
- Гантели литые (2.3.4 кг)

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

Реализация программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» возможна в дистанционном формате.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

- 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.
- Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2019.
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Просвещение 2020
- Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2018. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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”».

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

- Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. Просвещение 2020
- Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
- Миронова Т. И.
- Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
- Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.

пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

- 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

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

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

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).

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля знаний (устный опрос, тестирование, устное и письменное выполнение заданий и др.), проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных проектов, а также в ходе промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата
ПР1,МП1-МП5, ОК1,ОК4,ОК8	- проведение устного опроса; - тестирование; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.
ПР2, МП6-МП10, ОК1, ОК8	- проведение устного опроса; - тестирование; - написание и защита реферата; - оценка результатов выполнения практической работы;
ПР3, МП21, МП22, ОК1, ОК8	- проведение устного опроса; - тестирование; - написание и защита реферата; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.
ПР4, МП15-МП20, ОК1, ОК8	- проведение устного опроса; - тестирование; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.
ПР5, МП11 МП14, ОК4,ОК8	- тестирование; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.
ПР6, МП23-МП26, ОК1,ОК4,ОК8	- тестирование; - оценка результатов выполнения практической работы; - сдача контрольных нормативов и упражнений.