

КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЯТСКИЙ ТОРГОВО-
ПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательного учебного предмета
ОУП.05 Физическая культура

основная профессиональная образовательная программа
образовательная программа среднего профессионального образования
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих

профессия: **08.01.26. Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных
систем жилищно-коммунального хозяйства**

Курс
2021

Составитель: преподаватель Осколков А.С.

Техническая экспертиза: методист Шуплецова И.В.

Содержательная экспертиза: председатель ПЦК Сысолятина Е.Ю.

Рассмотрено и рекомендовано ПЦК общеобразовательных предметов
(наименование предметно-цикловой комиссии)
протокол №1 от 31 августа 2021 г. *вст- (Сысолятина Е.Ю.)*

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Нормативно-правовое и методическое обеспечение разработки рабочей программы общеобразовательного учебного предмета

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.05 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства, утвержденного приказом Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 09.12.2016 № 1578;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.06.2017 № 413;
- с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з).

1.2. Область применения программы общеобразовательного учебного предмета

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.26. Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

Рабочая программа предназначена для использования в учебном процессе очной форме обучения.

1.3. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Учебный предмет «Физическая культура» является предметом из обязательных предметных областей. Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами экология и основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачёта* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.05 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)
<p>1. Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели;- сопоставлять имеющиеся возможности и необходимые для достижения цели ресурсы;- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;- определять несколько путей достижения поставленной цели;- выбирать оптимальный	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>

<p>2. Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none">- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций;- распознавать и фиксировать	<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - использовать различные модельно-схематические средства для представления выявленных в информационных источниках противоречий; - осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; - искать и находить обобщенные способы решения задач; - приводить критические аргументы, как в отношении собственного суждения, так и в отношении действий и суждений другого; - анализировать и преобразовывать проблемно-противоречивые ситуации; - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможности 	<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>
---	--

<p>3. Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами); - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т.д.); - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; - распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы; - координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия (или сочетания реального и виртуального); - согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением; - представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности, как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией; - подбирать партнёров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; - воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития; - точно и емко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом оценочных суждений. 	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
--	---

2. ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ общеобразовательного учебного предмета И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов по очной форме обучения, час
Максимальная учебная нагрузка (всего):	228
в том числе:	
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по учебным занятиям	210
самостоятельная работа обучающегося	8
консультации	10
промежуточная аттестация	2

Промежуточная аттестация проводится в форме *дифференцированного зачёта*.

Профильное изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 08.01.26. Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов		
	Спортивно - оздоровительная деятельность			
Тема 1.1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	52		
	Лабораторные занятия	-		
	Практические занятия	50		
	1	Высокий и низкий старт	6	выполнение нормативов
	2	Стартовый разгон	6	
	3	Финиширование	4	
	4	Бег 100 м	4	
	5	Эстафетный бег 4´ 400 м Эстафетный бег 4´100 м,	6	
	6	Бег по прямой с различной скоростью	6	
	7	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м	4	
	8	Прыжки в длину с разбега	4	
	9	Прыжки в высоту способами	4	
	10	Метание гранаты весом 500 г	4	
	11	Толкание ядра.	4	
	Контрольные работы.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	2	Составление докладов, рефератов	
Тема 1.2.1 Спортивная игра «Волейбол»	Содержание учебного материала	23	выполнение нормативов	
	Лабораторные занятия	-		
	Практические занятия	22		
	1	Исходное положение, перемещения, передача.		4
	2	Подача мяча		4
	3	Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой.		4
	4	Блокирование, тактика защиты.		4
	5	Тактика нападения .Нападающий удар	2	
	6	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола	2	
	7	Правила игры. Игра по правилам.	2	
	Контрольные работы.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия	1	Составление докладов, рефератов	

	дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.			
Тема 1.2.2 Спортивная игра «Баскетбол»	Содержание учебного материала		23	
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		22	
	1	Ловля и передача мяча	4	выполнение нормативов
	2	Ведение мяча	4	
	3	Броски мяча в корзину	4	
	4	Прием техники защита Вырывание и выбивание	4	
	5	Тактика нападения	2	
	6	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	7	Правила игры. Игра по правилам.	2	
Контрольные работы.		-		
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		1	Составление докладов, рефератов	
Тема 1.2.3. Спортивная игра «Футбол»	Содержание учебного материала		19	
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия		18	
	1	Техника безопасности игры. Удар по летящему мячу. Тактика защиты	4	выполнение нормативов
	2	Удары головой на месте и в прыжке техника игры вратаря	4	
	3	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения	4	
	4	Игра по упрощенным правилам .Тактика нападения	4	
5	Правила игры. Игра по правилам.	2		
Контрольная работа				
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		1	Составление докладов, рефератов	
Тема 1.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		27	
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия		26	
	1	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	4	выполнение нормативов
	2	Упражнения с гантелями, набивными мячами	4	
	3	Упражнения с мячом, обручем	4	
	4	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний .Упражнения для коррекции зрения	4	
	5	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	
	6	Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стеке	6	
	Контрольные работы-		-	
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных		1	Составление докладов,	

	технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		рефератов	
Тема 1.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	21		
	Лабораторные занятия	-		
	Практические занятия	20		
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	4	выполнение нормативов
	2	Преодоление подъемов и препятствий.	4	
	3	Переход с хода на ход	4	
	4	Элементы тактики лыжных гонок	4	
	5	Прохождение дистанции до 3 км	2	
	6	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
		Контрольные работы.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	1	Составление докладов, рефератов	
Тема 1.5. Плавание	Содержание учебного материала	25		
	Лабораторные занятия	-		
	Практические занятия	24		
	1	Специальные плавательные упражнения для изучения. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде.	6	выполнение нормативов
	2	Повороты, ныряние ногами и головой элементы фигурного плавания. Старты. Плавание до 400 м.	6	
	3	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Закрепления кроля на груди, спине, брасса.	6	
	4	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	6	
	Контрольные работы.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	1	Составление докладов, рефератов	
Тема 1.6.1 Виды спорта по выбору Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	19		
	Лабораторные занятия	-		
	Практические занятия	18		
	1	Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	выполнение нормативов
	2	Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами	2	
	3	Кувырки вперед и назад	4	
4	Падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону,	4		

	5	Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа	4		
	6	Подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2		
	Контрольные работы.				
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.			1	Составление докладов, рефератов
Тема 1.6.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала			11	
	Лабораторные занятия				
	Практические занятия			10	
	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами		2	выполнение нормативов
	2	Круговой метод с амортизаторами из резины		2	
	3	Круговой метод с гирей		2	
	4	Круговой метод с гантелями		2	
	5	Зачёт		2	
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.			1	Составление докладов, рефератов
Всего:			218		

2.3. Содержание профильной составляющей

Для специальности 08.01.26. Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства профильной составляющей не предусмотрено.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Образовательные технологии

При реализации учебного предмета используются следующие образовательные технологии

- 1. Дифференцированное обучение, подразумевающий индивидуальный подход к уровню освоения учебного материала.*
- 2. ИКТ-технологии.*
- 3. Активные и интерактивные методы обучения.*
- 4. Дистанционное обучение.*

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебного предмета

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- 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.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2016.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2017.

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

Дополнительная литература

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Перечень Интернет-ресурсов

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.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья). По итогам обучения дисциплины – дифференцированный зачет.

Результаты	Формы и методы контроля
Освоенные умения	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развития основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
Усвоенные знания	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни.	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>

Приложение 1

Темы проектов в соответствии с требованиями ФГОС СОО

Вопросы к контрольной работе.

1. Зарождение и развитие физической культуры и спорта.
2. Сущность и ценности физической культуры и спорта.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы физического воспитания.
5. Принципы физического воспитания
6. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
7. Здоровый образ жизни

8. Закаливание
9. Силовые способности (определение, возрастные особенности развития).
10. Гибкость (определение, возрастные особенности развития).
11. Скоростные способности (определение, возрастные особенности развития).
12. Выносливость (определение, возрастные особенности развития).
13. Спортивная тренировка (понятие, цели, задачи, принципы).
14. Психологическая подготовка спортсмена.
15. Спортивно-техническая и тактическая подготовка спортсмена
16. Физическая подготовка спортсмена
17. История Олимпийских игр (возникновение и развитие).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (определение, цели и задачи).
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
21. Профилактика травматизма, простудных заболеваний (меры по предупреждению травм на занятиях физической культурой, правила техники безопасности).
22. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности (гидротерапия, физические упражнения, питание, лекарственные средства).
23. Основы методики самомассажа (виды массажа, показания к применению, приемы массажа, требования к проведению).
24. Гимнастика для глаз (виды упражнений и методика проведения).
25. Составление и проведение утренней гимнастики (влияние на организм, правила составления и комплексы упражнений, требования к проведению).
26. Виды туризма
27. Подготовка и проведение туристического похода.
28. Оценка и коррекция телосложения (стандарты, формулы, индексы).
29. История развития легкой атлетики.
30. История развития волейбола.
31. История развития баскетбола.
32. История развития лыжного спорта.
33. Национальные виды спорта (по выбору).
34. Зимние олимпийские игры.
35. Летние олимпийские игры.
36. Биография известного спортсмена.
37. Лечебная физическая культура (понятие, средства, основные принципы и формы).
38. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
39. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.
40. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии (переломы, вывихи, сколиоз).
41. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
42. Лечебная физическая культура при заболеваниях центральной нервной системы