

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.05 Физическая культура

для специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

г. Алексеевка
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №2/16-з от 28 июня 2016г.) в пределах освоения ППСЗ по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование

Одобрено
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08 2020г.
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:
Директор ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»
О.В. Афанасьева
Приказ № 483
от 31 августа 2020г.



Принято
предметно - цикловой комиссией
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 31.08 2020 г.
Председатель Н.М. Волкова

Разработчик: В.О. Греков – преподаватель ОГАПОУ
«Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) на базе основного общего образования.

Программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности СПО: 09.02.07 Информационные системы и программирование с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:
общеобразовательный цикл.

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

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, физкультурной, 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 физкультурной 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 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, лекционных занятий 8 часов, практических занятий 109 часов в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий), 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	109
теоретические занятия	8
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	*
В том числе:	
Консультации	*
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел		8	
Тема 1.1 основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала <i>Содержание.</i> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни Практическая работа <i>Основные понятия:</i> здоровье (образ, уровень, качество, и стиль жизни), здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, установка. Контрольная работа Самостоятельная работа	2	1,2,3
		*	
		*	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста		1,2,3

Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Практическая работа Основные понятия, методика и метод физическая культура и физическая нагрузка. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Основными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировки.	2	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Содержание учебного материала Самоконтроль – систематические самостоятельные наблюдения человека в процессе тренировки, работы, отдыха за состоянием своего здоровья, физического развития, динамикой влияния физических нагрузок. Цель самоконтроля – следить за реакциями организма на физические, умственные, психологические и другие нагрузки.		
	Практическая работа <i>Объективные</i> показатели самоконтроля – выражаются цифровыми значениями и определяются при помощи приборов. Оценивается, прежде всего: 1) антропометрические данные: рост, масса, окружность грудной клетки. Масса тела – в начальный период тренировки снижается, затем стабилизируется; окружность грудной клетки постепенно увеличивается. 2) динамометрия – при систематических занятиях сила мышц кисти и становая сила постепенно увеличиваются; 3) деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	1,2,3
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Контрольная работа	*	

Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1,2,3
	Практическая работа Выделить основные понятия физической культуры, физические нагрузки, Использование средств физической культуры для повышения и поддержания профессиональной работоспособности	2	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
		3	
1	2	4	
Практический раздел		109	
Тема 1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала Практическая работа 1.Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	8 1	1,2,3
Тема 2.	2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности	1	
Тема 3.	3. Методика организации и проведения туристического подхода.	1	
Тема 4.	4. Методика оценки и коррекции телосложения.	1	
Тема 5.	5.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.	1	

Тема 6.	6. Основы методики самомассажа.	1	
Тема 7.	7. Методы контроля за функциональным состоянием организма.	1	
Тема 8.	8. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	1	
	Самостоятельная работа	*	
Учебно-тренировочные занятия Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Бег	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции (100 м), техника бега: высокий старт, низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	101 37	2,3
	Практическая работа Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные упражнения бегуна. Совершенствование техники эстафетного бега	5	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
			2,3
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон; бег по пересеченной местности.		
	Практическая работа Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон.	6	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 1.3. Прыжок в высоту	Содержание учебного материала		

способом «ножницы»	Прыжок в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Подготовительные упражнения к прыжку способом «ножницы».		2,3
	Практическая работа Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в высоту.	8	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 1.4. Прыжок в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала Прыжок в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.		2,3
	Практическая работа Подготовительные и специальные упражнения к прыжку в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	10	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 1.5. Метание гранаты	Содержание учебного материала Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.		2,3
	Практическая работа Совершенствование техники метания. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.	8	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	

Раздел 2. Гимнастика. Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала <i>Строевые упражнения:</i> повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два (подвижные строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью.	20	2
	Практическая работа Повторение и закрепление ранее изученных в школе строевых приемов, перестроений на месте и в движении; поворотов на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения.	2	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Содержание учебного материала <i>Общеразвивающие упражнения</i>, выполняемые индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Ритмическая гимнастика, элементы степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.	4	2,3
	Практическая работа . Выполнение ОРУ индивидуально, в парах, группах с использованием предметов (большие мячи, гимнастические палки, скакалки, скамейки. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики, элементов степ-аэробики, шейпинга и стрейчинга.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа		

Тема 2.3. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты: вперед, назад, в стороны. Кувырки: вперед, назад в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. Стойки: на лопатках, на голове, стойка на руках. Равновесие: на одной ноге, боковое. Мост: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат. Практическая работа Совершенствование перекатов, кувырков, стоек на лопатках, голове, руках. Совершенствование равновесий: на одной ноге, боковое. Совершенствование моста: из положения лежа на спине, опусканием назад, поворот влево или вправо в упор на колено, полушпагат. Контрольная работа Самостоятельная работа	4	2,3
Тема 2.4. Упражнения на брусках	Содержание учебного материала <i>Упражнения на брусках.</i> Размахивания в упоре на предплечьях и в упоре на руках. Подъем из упора на предплечьях и из упора на руках; махом вперед и махом назад; разгибом в сед ноги врозь и в упор. Кувырок вперед из седа ноги врозь. Стойка на плечах. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота. <i>Упражнения на брусках разной высоты.</i> Размахивания изгибами в висе на верхней жерди. Висы, лежа, присев и верхом на нижней хватом за верхнюю. Из виса лежа на нижней поворот в сед на бедре, угол сидя на нижней. Перемахи в висе лежа на нижней.. Из седа на нижней (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад, подъем переворотом на верхней и нижней жерди.	6	2,3

	Практическая работа Совершенствование упражнений на брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование соскоков махом назад и вперед, из размахивания в упоре без поворота (юноши). Совершенствование упражнений на разновысоких брусьях. Совершенствование соскоков углом назад. Совершенствование подъема переворотом на верхней и нижней жерди (девушки).	6	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Содержание учебного материала <i>Дыхательная гимнастика</i> по методу А.Н. Стрельниковой. Правила выполнения. Последовательность комплекса.		2,3
Тема 2.5. Дыхательная гимнастика	Практическая работа Обучение студентов дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.	4	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	

Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах	Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники передвижения.</i> Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступание, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы, коньковый ход. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Подводящие и подготовительные упражнения. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже, без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.	14	1,2
	Практическая работа Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием вокруг носков и пяток, махом, прыжком. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.	4	
	Контрольная работа	*	
Тема 3.2. Способы подъемов и спусков	Самостоятельная работа	*	
	Содержание учебного материала <i>Совершенствование техники подъемов:</i> скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». <i>Совершенствование техники спусков.</i> Стойки: основная, высокая, низкая, широкая. Ознакомление со способом преодоления неровностей	2,3	
	Практическая работа Совершенствование техники способов подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	4	

	Совершенствование техники спусков в основной, высокой, низкой, широкой стойках. Ознакомление со способом преодоления неровностей.		
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 3.3. Способы торможения	Содержание учебного материала Техника торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.	4	
	Практическая работа Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну или две палки.		
	Самостоятельная работа		
Тема 3.4. Способы поворотов в движении	Содержание учебного материала Техника поворотов в движении: «переступанием», «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием.		2,3
	Практическая работа Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.	2	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Содержание учебного материала Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.	30	2,3
Раздел 4. Волейбол Тема 4.1 Техника игры. Нападение	Практическая работа Совершенствование техники игры в нападении: стойка и	8	

	перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.		
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 4.2 Техника игры. Защита.	Содержание учебного материала <i>Защита:</i> стойки и перемещения; техника владения мячом: прием мяча, блокирование.		2,3
	Практическая работа Совершенствовать стойки и перемещения; технику владения мячом: прием мяча, блокирование.	8	
	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 4.3 Элементы тактики.	Содержание учебного материала <i>Элементы тактики.</i> Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия.		2,3
	Практическая работа Обучение элементам тактики нападения: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4	
	Самостоятельная работа	*	
Тема 4.4. Тактика защиты.	Содержание учебного материала <i>Тактика защиты:</i> индивидуальные, групповые и командные действия.		2,3
	Практическая работа Обучение тактике защиты: индивидуальным, групповым и командным действиям.	4	

Тема 4.5 Учебная игра.	Контрольная работа	*	
	Самостоятельная работа	*	
	Содержание учебного материала <i>Тренировка и двусторонняя игра.</i>	6	2,3
	Практическая работа Совершенствование двусторонней игры.	6	
	Самостоятельная работа	*	
ИТОГО: Зачет и дифференцированный зачет		117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. –ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование зала:

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

Технические средства обучения:

- аудио и видео аппаратура

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
	Основная литература
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
	Дополнительные источники
1	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., 2010.
2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5	Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	Интернет – ресурсы:
1	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет написание сообщений и рефератов. Подготовка презентаций, буклетов тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка
-------	--------

	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	10 км	15 км

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднимание (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,30	11,15	11,40	12,10	12,35	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0

Примерные темы рефератов, докладов и сообщений

1. Основы здорового образа жизни
2. Основы физической и спортивной подготовки
3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
4. Физические способности человека и их развитие
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка
6. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом
7. Белгородские спортсмены на Олимпийских играх
8. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
9. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
10. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой
11. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
12. Методика развития двигательных (физических) качеств.
13. Методика разработки специальных комплексов упражнений. Методика занятий корригирующей гимнастикой.
14. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.
15. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время
16. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленности
18. Методика организации и проведения туристического подхода
19. Методика оценки и коррекции телосложения.
20. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
21. Основы методики самомассажа.
22. Методы контроля за функциональным состоянием организма.
23. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
24. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
25. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Методика проведения производственной гимнастики.
27. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
28. Специальная физическая подготовка спортсмена.
29. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.