

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«СОЛИКАМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

2024 год

СОГЛАСОВАНО

ПЦК социально-гуманитарных и
экономических дисциплин

Протокол

от « 30 » 08 2024 год № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 Е.В. Воловик
« 02 » 09 2024 год

Разработчик: Письменная А.В., преподаватель ГБПОУ «СТК»

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура составлена на основе:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», актуализированного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413;

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования;

- ФГОС среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.06.2024 г. № 442 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	11
3. Условия реализации рабочей программы.....	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	17
5. Примерные темы индивидуальных проектов.....	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной и реализуемой в ГБПОУ «Соликамский технологический колледж» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО), федеральной образовательной программы среднего общего образования» (ФОП СОО) и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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

Учебная дисциплина ОУД.12 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

- дальнейшее развитие и совершенствование способности и готовности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей в учебно-воспитательном процессе, достижению уровня спортивных успехов в условиях профильной подготовки.

- освоение знаний понимание физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; физическая культура личности; основы здорового образа жизни;

- овладение умениями системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- применение приобретенного опыта творческого использования физкультурно-

спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания учебной дисциплины направлено на достижение следующих результатов:

1) личностных

ЛР 1.Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения употребления алкоголя;

ЛР 2. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 3.Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

2) метапредметных

МР 1.Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

МР 2. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

МР 3. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;

МР 4. Владения способами организаций и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения.

3) предметных

ПР 1.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);

ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4.Владение физическими упражнениями разнойфункциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПР 5.Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы и методы учебной работы, применяемые при освоении программы учебной дисциплины способствует формированию у обучающихся универсальных учебных действий:

Универсальные коммуникативные действия	Общение	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
		владеть различными способами общения и взаимодействия;
		аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
	Совместная деятельность	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
		понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
		выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
		принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
		оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
		предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
		координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
		осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Универсальные регулятивные действия	Самоорганизация	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
		самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
		давать оценку новым ситуациям;
		расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
		делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
		оценивать приобретенный опыт;
		способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
	Самоконтроль	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
		владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

		использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
		уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
	Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность	самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
		саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
		внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
		эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
		социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
	Принятие себя и других людей	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
		признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Освоение программы учебной дисциплины направлено на дальнейшую профессиональную подготовку по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Поэтому содержание обучения по ОУД.12 Физическая культура имеет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов: ОУД.13 Основы безопасности жизнедеятельности, СГ.03 Безопасность жизнедеятельности, СГ.04 Физическая культура.

Для реализации профессиональной направленности в данной рабочей программе результаты освоения ОУД.12 Физическая культура синхронизированы с общими компетенциями ФГОС СПО.

1.4. Синхронизация результатов обучения по ФГОС СОО и ФГОС СПО

Результаты обучения по ФГОС СОО		Общие компетенции из ФГОС СПО	Примерные методы, виды и формы учебной работы
Личностные	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- Обеспечение возможности самостоятельной постановки целей и задач в предметном обучении, проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся - Обеспечение возможности самостоятельного выбора обучающимися темпа, режимов и форм освоения предметного материала - Обеспечение возможности самостоятельно оценить изменение результатов (прирост знаний или его отсутствие, разнообразие освоенных способов и ситуаций, в которых они применялись)
	- 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; 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;		

	- 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;	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	- Подготовка докладов и рефератов о физической культуре. - Подготовка индивидуальных проектов, докладов.
Мета-предметные	-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); – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки;	- Учебные задания на развитие умений результативно мыслить, определять логические связи между предметами и или явлениями, - Учебные задания на умения переводить информацию из графического или формализованного представления в текстовое, и наоборот (анализ графиков, таблиц, диаграмм и т.п.) - Учебные задания на умения предложить аргументы, которые однозначно подтверждают или опровергают данное утверждение, высказать и обосновывать свою точку зрения - Использование групповых методов, где студент выполняет действия своей роли в деятельности группы для решения поставленной задачи, анализирует работу в группе с точки зрения успешности выполнения учебной задачи, оказывает помощь партнеру в группе в решении учебной задачи

			- Учебные задания на подготовку сообщений на заданную тему с оформлением наглядного материала
Предметные	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) 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.	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. .	-тестирование (теоретическое) -оценка результатов выполнения практической работы -наблюдение выполнения практических заданий по выполнению физических упражнений. -наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем учебной нагрузки, час
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная учебная нагрузка, в том числе:	76
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации обучающихся	Объем в часах	Коды ЛР, МР, ОК формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения. Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	6	ЛР1, ЛР3 МР2, МР4 ПР2 ОК4, ОК6, ОК8
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	ЛР1 МР1, МР2, МР5 ПР4 ОК4, ОК6, ОК8
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	4	
Тема 1.4. Контроль	Практическое занятие: сдача контрольных нормативов по разделу «Лёгкая атлетика»	4	
Раздел 2. Гимнастика		8	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по рас-	2	ЛР1 МР1, МР2, МР5 ПР4 ОК4, ОК6, ОК8

	поряжению.		
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	2	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		20	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	5	ЛР1 МР1, МР2, МР5 ПР4 ОК4, ОК6, ОК8 ОК4, ОК6, ОК8
Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования	Практическое занятие: Техника нападающего удара и блокирования. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Изучение техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	5	ЛР1 МР1, МР2, МР5 ПР4
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	6	
Тема 3.5. Контроль	Практическое занятие: сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)		22	
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	5	

Тема 4.2. Комбинационные действия защиты и нападения	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	6	ЛР1 МР1, МР2, МР5 ПР4 ОК4, ОК6, ОК8
Тема 4.3. Штрафные броски двусто- ронняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков.	5	
Тема 4.4. Техника двусто- ронняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двух- сторонней игры.	3	ЛР1 МР1, МР2, МР5 ПР4
Тема 4.5. Контроль	Практическое занятие: сдача контрольных нормативов по разделу «Волей- бол»	3	
Раздел 5. Общая физическая подготовка		6	ЛР1 МР1, МР2, МР5 ПР4 ОК4, ОК6, ОК8
Тема 5. 1. Общая физическая подго- товка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характе- ра, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвиж- ность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражне- ний, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	4	
Тема 5.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных спо- собностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование тех- ники выполнения упражнений для развития физических качеств и двига- тельных способностей.	2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал, спортивная площадка.

Материально-техническое обеспечение занятий

1. Разметочная фишка
2. Флажок
3. Секундомер
4. Измерительная лента
5. Граната
6. Волейбольный мяч
7. Баскетбольный мяч
8. Футбольный мяч
9. Сетка волейбольная
10. Кольцо баскетбольное с сеткой
11. Гимнастическая скакалка
12. Гимнастическая стенка
13. Гимнастическая скамейка
14. Эстафетная палочка
15. Свисток
16. Гимнастический мат

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт ; 2-е изд., перераб. – М.: «Альфа-М», 2015. – 336с.
2. Барчуков И.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб./ И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2017. – 368с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учеб./ А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2016, – 272с.
4. Решетников Н.В.Физическая культура: учеб.пособие для студентов сред. проф. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2017. – 152с.

Дополнительные источники:

1. Виленский М.Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Издательство: Гардарики, 2017. – 224с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: учеб.пособие/ А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 256с.
3. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры: учеб.пособие/ Ю.И. Гришина. – СПб.: ООО «Синтез Бук», 2016. – 336 с.
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
5. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие/ В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2016. – 224 с.
6. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие/ Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2017. – 228 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]. –<http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс].–<http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. –<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Темы	Основные виды деятельности
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Выполнять основные (базовые) легкоатлетические упражнения на уровне правильного показа.
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега.
Тема 1.4. Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега	Выполнять метание гранаты с 3-5 шагов разбега
Тема 2.1. Строевые упражнения	Выполнять перестроение на месте, размыкание и смыкание строя.
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Выполнять наклоны, выпады, приседы, выполнять упражнения в положениях сидя и лежа.
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Выполнять акробатические упражнения с соблюдением требований техники безопасности.
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Выполнять приёмы с волейбольным мячом. Демонстрировать навыки игры в волейбол.
Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования	
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	Выполнять приёмы с баскетбольным мячом. Демонстрировать навыки игры в баскетбол.
Тема 4.2. Комбинационные действия защиты и нападения.	
Тема 4.3. Штрафные броски.	
Тема 4.4. Техника двусторонней игры	
Тема 5. 1. Общая физическая подготовка	Выполнять разнообразные упражнения для поддержания здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Выполнять разнообразные упражнения для развития и поддержания навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

5. ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
2. В хоккей играют настоящие мужчины.
3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
5. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
6. Влияние физических упражнений на мышцы.
7. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
8. Двигательная активность и здоровье человека.
9. Здоровый образ жизни.
10. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
11. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
12. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
13. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
14. Личности в современном олимпийском движении.
15. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи
17. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
18. Организация и проведение туристических походов.
19. Организация физического воспитания
20. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
21. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
23. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
24. Питание спортсменов
25. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные FIFA.
27. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.