

**Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «РМТ»

_____ В.С. Моисеев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования -
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и
агрегатов**

на базе основного общего образования

Согласована

методической цикловой комиссией

Протокол № ____ от

« ____ » _____ 20 ____ г.

Принята

методическим советом

Протокол № ____ от

« ____ » _____ 20 ____ г.

20 _____

Составитель: Мусихин Валентин Васильевич, преподаватель высшей
(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)
квалификационной категории

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»** и Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) для обучающихся по профессиям/специальностям технического профиля.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»** базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общеобразовательного учебного цикла.

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

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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).

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося	175 часов
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	117 часов
самостоятельная работа обучающегося	58 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>	
1. Подготовка сообщения по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности»	2
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2
3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	2
4. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни.	2
5. Всероссийский день бега «Кросс нации»	2
6. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры	2
8. Составление комплекса упражнений на выносливость	2
9. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
10. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2

студентов.	
11. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2
12. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2
13. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.	2
14. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
15. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	2
16. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2
17. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2
18. Упражнения дыхательной гимнастики в качестве профилактического средства усталости.	2
19. Физические упражнения для коррекции зрения.	2
20. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	2
21. Изучение правил по спортивным играм (футбол, баскетбол).	2
22. Судейство соревнований по различным видам спорта.	2
23. Посещение студентами спортивных секций.	8
24. Участие студентов в соревнованиях по видам спорта.	6
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
I семестр			
Раздел 1. Введение		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов	Практическое занятие № 1	2	2
	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов		
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка сообщения по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности»	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практическое занятие № 2	2	2
	Инструктаж по ТБ. Разминка. Техника бега 3000 м, 4000 м		
	Самостоятельная работа обучающегося: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	2	3
Тема 2.2. Кросс	Практическое занятие № 3	2	2
	Разминка. Общая выносливость. Техника кросса 4000 м, 5000 м		
	Самостоятельная работа обучающегося: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	2	3
	Практическое занятие № 4 Выполнение специальных упражнений	2	2

	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Всероссийский день бега «Кросс нации»	4	3
	Практическое занятие № 5		
	Разминка. Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2	3
	Практическое занятие № 6		
	Разминка. Основные методики развития скоростных качеств на дистанции 50 м, 60 м	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры	2	3
	Практическое занятие № 7		
	Разминка. Основы методики развития выносливости	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Составление индивидуального комплекса упражнений на выносливость	2	3
	Практическое занятие № 8		
	Разминка. Нормы ГТО. ЗАЧЕТ	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	3
Раздел 3. Игровые виды спорта		31	
Тема 3.1. Футбол	Практическое занятие № 9		
	Техника безопасности при игре в футбол. Разминка. Правила игры. Передача мяча в парах.	2	

Самостоятельная работа обучающегося:	1	3
Изучение правил игровых видов спорта (футбол)		
Самостоятельная работа обучающегося:	2	
Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		
Практическое занятие № 10	2	
Разминка. Обвод стоек (техника) с ударом по воротам.		
Практическое занятие № 11	2	2
Разминка. Обвод стоек (техника) с ударом по воротам.		
Практическое занятие № 12	2	
Разминка. Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1 2:5 <i>Почему стоит бегать. 10 причин</i>		
Практическое занятие № 13	2	
Разминка. Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1 2:5 Самотестирование. Доктор Демченко.		
Самостоятельная работа обучающегося:	2	3
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки		
Практическое занятие № 14	2	
Разминка. Удар головой, удар влет <i>Домашний комплекс физических упражнений</i>		
Практическое занятие № 15	2	2
Двухсторонняя игра Диагностика сердца за 3 минуты		
Практическое занятие № 16	2	
Разминка. Двухсторонняя игра. Как сидячий образ жизни губит организм (гиподинамия)		
Самостоятельная работа обучающегося:	4	3
Участие студентов в соревнованиях по видам спорта Судейство соревнований по различным видам спорта		
Практическое занятие № 17	2	2
Разминка. ЗАЧЕТ по теме. <i>Бег босиком (Босоногий профессор)</i>		

Тема 3.2. Баскетбол	Практическое занятие № 18	2	
	ТБ. Правила игры. Разминка. Прием и передача мяча на месте <i>История развития баскетбола</i>		
	Самостоятельная работа обучающегося:	1	3
	Изучение правил игровых видов спорта (баскетбол)		
	Практическое занятие № 19	2	2
	Разминка. Передача мяча в движении. <i>Разметка площадки, зоны площадки.</i>		
	Практическое занятие № 20	2	
	Разминка. Ведение мяча с броском в кольцо. <i>Прием и передача мяча, положение корпуса, рук, кисти.</i>		
	Практическое занятие № 21	2	
	Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо. <i>Ведение мяча одной, двумя руками.</i>		
	Практическое занятие № 22	2	
	Разминка. Розыгрыш лишнего 1:2 1:3. <i>Фол в защите, фол в нападении</i>		
	Практическое занятие № 23	2	
	Разминка. Штрафной бросок. <i>Ведение мяча с броском в кольцо.</i>		
	Практическое занятие № 24	2	
	Разминка. Двухсторонняя игра. Виды бросков, передач		
	Практическое занятие № 25	2	
	Разминка. 2 вида зачета: -ведение с броском; - штрафной бросок. <i>Взаимопонимание игроков в команде</i>		
Самостоятельная работа обучающегося:	4	3	
Участие обучающихся в соревнованиях по виду спорта Судейство соревнований по различным видам спорта			
Практическое занятие № 26	1	2	
Разминка. ЗАЧЕТ. Нормы ГТО. <i>Жест судьбы.</i>			

II семестр			
Раздел 4. Циклические виды спорта		28	
Тема 4.1. Лыжи	Практическое занятие № 27		2
	Техника безопасности. История лыжного спорта	2	
	Практическое занятие № 28		2
	Подбор инвентаря: классический и коньковый комплекты	2	
	Практическое занятие № 29		2
	Классический ход. Уход за лыжным инвентарем. Смазка лыж	2	
	Практическое занятие № 30		2
	Виды перемещений. Классический ход.	2	
	Практическое занятие № 31		2
	Классический ход. 3000 м, 4000 м <i>Комплекс упражнений для лыжников.</i>	2	
	Практическое занятие № 32		2
	Коньковый ход. Смазка лыж.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		2
	Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)	2	
	Практическое занятие № 33		2
	Виды перемещений. Коньковый ход.	2	
	Практическое занятие № 34		2
	Повороты, торможения, подъемы на лыжах.	2	
	Практическое занятие № 35		2
	Свободный ход 5000-6000 м (комплекс упражнений)	2	
Самостоятельная работа обучающегося:		6	3
Участие обучающихся в соревнованиях по виду спорта Судейство соревнований по различным видам спорта Посещение студентами спортивных секций			
Практическое занятие № 36		2	2
ЗАЧЕТ по теме			

Раздел 5. Гимнастика		46	
Тема 5.1. Гимнастика	Практическое занятие № 37		
	Разминка. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Юноши: - подтягивание в парах; Девушки – подтягивание на нижней перекладине	2	
	Практическое занятие № 38		
	Разминка. Поднос ног к перекладине (пресс)	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Самооценка и самоанализ выполнения тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	2	
	Практическое занятие № 39		
	Разминка. Юноши – выход на правую и левую руку; Девушки – пресс за 1 минуту	2	
	Практическое занятие № 40		
	Разминка. Юноши – подъем с переворотом; Девушки - гибкость	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	3
	Практическое занятие № 41		
	Разминка. Юноши – подъем с переворотом; Девушки – скакалка за 1 минуту	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств	2	3
Практическое занятие № 42			
Разминка. Юноши – выход с разгибом; Девушки – удержание собственного веса на перекладине	2	2	
Самостоятельная работа обучающегося:			
Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации	2	3	
Практическое занятие № 43			
Разминка. Юноши – выход с разгибом; Девушки – сгибание/разгибание рук в упоре	2	2	

Самостоятельная работа обучающегося:		
Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности Посещение студентами спортивных секций	2	3
Практическое занятие № 44		
Разминка. Юноши – кувырок вперед/назад на перекладине; Девушки – пресс за 1 минуту	2	2
Самостоятельная работа обучающегося:		
Упражнения дыхательной гимнастики в качестве профилактического средства усталости	2	3
Практическое занятие № 45		
Разминка. Брусья. Юноши – выход с силой в парах; Девушки – ходьба на брусьях на руках	2	2
Практическое занятие № 46		
Разминка. Брусья. Юноши – выход с силой в парах; Девушки – ходьба на брусьях на руках	2	
Самостоятельная работа обучающегося:		
Физические упражнения для коррекции зрения	2	3
Практическое занятие № 47		
Разминка. Брусья. Юноши - выход с махом с раскачкой; Девушки – скакалка на выносливость	2	2
Практическое занятие № 48		
Разминка. Брусья. Юноши - выход с махом с раскачкой; Девушки – скакалка на выносливость	2	
Самостоятельная работа обучающегося:		
Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	2	3
Практическое занятие № 49		
Разминка. Канат. Юноши – подъем без ног; Девушки – канат.	2	2
Практическое занятие № 50		
Разминка. ЗАЧЕТ ГТО	2	
Практическое занятие № 51		
Разминка. ЗАЧЕТ по теме «Гимнастика»	2	

Раздел 6. Совершенствование результатов для участия в спортивных соревнованиях		22	
Тема 6.1. Легкая атлетика	Практическое занятие № 52		2
	ТБ. Разминка. Короткая дистанция 100 м. Входной контроль	2	
	Практическое занятие № 53		
	Разминка. Легкая атлетика 4000 м, 5000 м	2	
	Практическое занятие № 54		
	Разминка. Основные методики развития скоростных качеств 50 ×60 = 5,6 раз	2	
	Практическое занятие № 55		
	Разминка. Общая выносливость 6000 м, 7000 м	2	
	Практическое занятие № 56		
	Разминка. Легкая атлетика. Скоростная выносливость	2	
	Самостоятельная работа обучающегося:		
	Посещение студентами спортивных секций Участие студентов в соревнованиях по видам спорта	4	
	Практическое занятие № 57		
	Разминка. Выполнение специальных упражнений.	2	
	Практическое занятие № 58		
Разминка. Легкая атлетика. Зачет 100 м. ГТО	2		
Практическое занятие № 59			
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ 2000 м, 3000 м	2		
Всего:		175	

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 зала;
- тренажерного зала;
- лыжной базы с лыжехранилищем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола;
- кольца гимнастические (профессиональные);
- батут (профессиональный);
- комплект для игры в бадминтон (сетка, ракетки, воланчики).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- 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, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
- гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- музыкальный центр;
- внешние накопители информации;
- видеоматериалы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф. образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p><i>• личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль в форме: устного опроса; - наблюдение и оценка на практических занятиях; - оценка выполнения презентаций или сообщений по темам учебной дисциплины; - участие в спортивных соревнованиях; - оценка выполнения конкретных физических упражнений;

<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
<p>• <i>метапредметные:</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях; - оценка выполнения презентаций или сообщений по темам учебной дисциплины; - дифференцированный зачет

• предметные:	
<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполнения презентаций или сообщений по темам учебной дисциплины; - ответы на контрольные вопросы; - участие в спортивных соревнованиях; - оценка уровня усвоения обучающимися материала практических занятий при выполнении зачетных заданий; - сдача нормативов; - дифференцированный зачет