

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.10 Физическая культура.
15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Абакан, 2023

*Рассмотрена на заседании
Методического совета
Протокол № _____
« ____ » _____ 20 ____ г*

*Утверждена:
Заместитель директора по УР

« ____ » _____ 20 ____ г*

Электронная версия программы находится в методическом кабинете.

Разработчики: Бурнаков Р.А., преподаватель по физической культуре

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) общеобразовательного цикла основной образовательной программы.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебной дисциплины
3. Место учебной дисциплины в учебном плане
4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины
5. Содержание учебной дисциплины
6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины.
8. Рекомендуемая литература: для студентов, преподавателей, интернет-ресурсы.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины "Физическая культура» разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) общеобразовательного цикла основной образовательной программы.

Программа учебной дисциплины "Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по дисциплине "Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных,) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;

интеграции и преемственности содержания по дисциплине "Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина "Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) общеобразовательного цикла основной образовательной программы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины "Физическая культура» по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) общеобразовательного цикла основной образовательной программы. отводится 72 часа в соответствии с учебным планом по специальности/профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) общеобразовательного цикла основной образовательной программы.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках дисциплины "Физическая культура»

Контроль качества освоения дисциплины "Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета/экзамена по итогам изучения дисциплины.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) общеобразовательного цикла основной образовательной программы. В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

-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.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), предметные для базового/углубленного уровня изучения

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 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;

- способность использовать 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).

Образовательные результаты определены в примерных рабочих программах, ФГОС СОО.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 02	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном

	самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и без-опасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
Метапредметные результаты освоения образовательной программы:	
МП3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
МП5	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МП8	способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МП19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения
МК3	владеть различными способами общения и взаимодействия
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР)	
ПР1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР2	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций, обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 05	. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности/профессии по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
Основное содержание	28
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
Профессионально ориентированное содержание	-

В т. ч.:	
теоретическое обучение	37
Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет)	4

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1 семестр					
Учебно-методические занятия	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	1	ПР2 ПР3	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	физическое воспитание (формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия)
	Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	1			
	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	1			
Раздел 1.	Содержание учебного материала				
Легкая атлетика	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие).	2	ПР4 ПР2 ПР3	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Освоение техники беговых упражнений (средние и длинные дистанции).	1			
	Освоение техники стартового разгона, финиширования.	1			
	Освоение техники беговых упражнений (бега 100 м, эстафетный бег 4 x100 м.).	1			
	Освоение техники беговых упражнений (бега по прямой с различной скоростью)	1	ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6		
	Освоение техники беговых упражнений (равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1			
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в	1			

	высоту способами: «прогнувшись», перешагивания.				
	Умение технически грамотно выполнять (на технику): «ножницы», перекидной.	1			
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	1			
Спортивные игры	Содержание учебного материала				
	Мини-футбол. Основные правила игры. ТБ при игре в мини-футбол. Стойки, перемещения, передачи.	1	ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Техника владения мячом: удары, ведение, передачи. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	1			
	Игра «квадрат». Учебная игра.	2			
	Волейбол. ТБ на уроках спортивных игр. Основные правила игры.	1	ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Техника владения мячом.	1			
	Передачи мяча в пара	1			
	Верхняя и нижняя передача с перемещениями.	1			
	Нижняя и верхняя подача с различных точек.	1			
	Двухсторонняя игра с применением элементов техники и тактики игры.	2			
Гимнастика	Содержание учебного материала		ПР2 ПР3	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	1.Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета.	2			
	2.Акробатические упражнения. Опорный прыжок ноги	1			
	Промежуточная аттестация: зачет	2	ПР1 ПР2 ПР3	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
Атлетическая гимнастика	2 семестр				
	Содержание учебного материала				
	Техника безопасности при работе на тренажерах.	1	ПР1 ПР2 ПР3	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Правильное дыхание при силовой работе.	1			
	Техника выполнения упражнений на развитие групп мышц.	1			
	Разработка комплекса упражнений для развития силовых способностей и коррекции фигуры	1			
Выполнение комплекса упражнений	1				
	Содержание учебного материала				
	Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	ПР1	ОК 01.	

Спортивные игры	Основные правила игры в баскетбол. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение мяча.	1	ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6	ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	1			
	Техника владения мячом. Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1			
	Передачи баскетбольного мяча в парах на месте, в движении. Техника броска в кольцо с места, в движение одной рукой.	1			
	Учебная игра.	1			
Мини-футбол.	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	1	ПР1 ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	1			
	Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам.	2			
	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	1			
	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Взаимодействие игроков. Учебная игра.	1			
	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.	2			
	Волейбол.	1			
Стойка игрока, перемещения, верхняя и нижняя передачи.	1				
Прямая нижняя и прямая верхняя подачи мяча.	1				
Нападающий удар, блокирование, подбор мяча от сетки.	1				
Учебная игра. Командные тактические действия нападении и защите. Разбор правил и результатов игры	2				
Учебно-тренировочная игра.	2				
Содержание учебного материала					
Легкая атлетика	Комплекс специальных беговых упражнений. Челночный бег 3x10.	2	ПР1 ПР2 ПР3 ПР4 ПР5 ПР6	ОК 01. ОК 08 ОК 03. ОК 05	
	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м.	1			
	Бег по прямой с различной скоростью.	1			
	Эстафетный бег 4x100 м.	1			
	4. Бег на средние дистанции. Бег на 500 м	1			
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000м (юноши). Бег на развитие выносливости.	2			
	6. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способами «ножницы», перекидной.	1			

	Сдача контрольных нормативов.	2			
	Промежуточная аттестация: зачет	2			
	Всего:	72			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет 100 спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

- компьютер
- ноутбук
- принтер
- колонки
- стол
- стул

Технические средства обучения:

- компьютер
- ноутбук
- принтер
- колонки
- тренажеры
- спортивный инвентарь
- теннисные столы
- гимнастический мостик

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для студентов:

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.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.

Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие – Тюмень, 2010
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. – СПб., 2010.

Дополнительные источники

Для преподавателей

<https://fpu.edu.ru>

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).

Для студентов

<https://fpu.edu.ru> www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР)	Методы оценки
ПР 1	тесты конспект сдача нормативов ГТО
ПР2	презентация конспект контрольно-оценочные материалы
ПР 3	Контрольно-оценочные материалы конспект
ПР 4	Контрольно-оценочные материалы конспект
ПР 5	тесты конспект сдача нормативов ГТО
ПР 6	презентация конспект контрольно-оценочные материалы
ПР 7	презентация конспект контрольно-оценочные материалы

