

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной
работе

_____ Е.Н. Индерейкина

31 августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

Бузулук, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 509

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Разработчики:

Морозов Сергей Николаевич - преподаватель

Романова Наталья Алексеевна - преподаватель

Биктагиров Фанис Абдулкарамович - преподаватель

Внутренняя техническая экспертиза:

Бутримова Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе

Казадаева О.А. - методист

Внутренняя содержательная экспертиза:

Бутримова Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе

Корочкина Е.Ю. - руководитель ПЦК

Внешняя техническая и содержательная экспертиза:

Рыбкова В.С. – руководитель городского методического объединения учителей физической культуры

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии (ПЦК) преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических математических и общих естественно-научных дисциплин, протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

Руководитель ПЦК Корочкина Е.Ю. /  /

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура».....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	21

1. Паспорт программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и профессиональной подготовке работников по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Результатом освоения программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является овладение обучающимися общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 255 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося _6 часов;

обязательной аудиторной практической работы обучающегося 164 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 85 часов

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме	з/з/з/з/з/диф.з

2.2 Содержание программы:

2курс

Наименование раздела, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
Практическая часть			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и бег на 30 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	2. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 60 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	3. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 100 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	4. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 500 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	5. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2	
	6. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 1000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	6	
Раздел 2. Русская лапта	1. Выполнение нормативов ГТО- бег 100 метров	2	
	2. Выполнение нормативов - бег 500 метров	2	
	3. Выполнение нормативов ГТО- бег 1000 метров	2	
	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники различных ударов. Командная игра.	2	
	2. Совершенствование техники перемещения и перебежки на игровом поле. Командная игра.	2	
	3. Совершенствование техники осаливания партнера. Командная игра.	2	
	4. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Командная игра.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	4	
	1. Выполнение нормативов- подъем согнутых ног в висе на перекладине	2	
	2. Выполнение нормативов- подъем ног под углом 90 на брусьях	2	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Совершенствование техники ведения мяча. Командная игра.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча. Командная игра.	2	
	3. Совершенствование техники финтов и проходов. Командная игра.	2	
	4. Совершенствование техники штрафных бросков. Командная игра.	2	
	5. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры баскетбол.	2	
	6. Зачетное занятие.	2	

		<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов ГТО- плавание 50 метров 2. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц 3. Выполнение нормативов ГТО- рывок гири	6 2 2 2	
Раздел 4. Гимнастика и акробатика		Содержание учебного материала	8	2-3
		1. Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники упражнений на перекладине и брусках. 2. Совершенствование техники силовых упражнений. 3. Совершенствование техники прыжка через коня. 4. Совершенствование техники прыжков на скакалке	2 2 2 2	
		<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов ГТО – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 2. Выполнение нормативов ГТО- подтягивание из виса на высокой перекладине	4 2 2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	14	2-3
		1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход. 2. Совершенствование техники конькового хода. 3. Совершенствование техники спусков и подъемов. 4. Совершенствование техники обгона и финиширования. 5. Совершенствование техники лыжных ходов. 6. Контрольное занятие в беге на дистанцию 3000 метров. Выполнение нормативов ГТО. 7. Контрольное занятие в беге на дистанцию 5000 метров. Выполнение нормативов ГТО	2 2 2 2 2 2 2	
		<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов ГТО – бег на лыжах на 3 км. 2. Выполнение нормативов ГТО – бег на лыжах на 5 км. 3. Выполнение нормативов ГТО – кросс на 3 км. по пересеченной местности 4. Выполнение нормативов ГТО – кросс на 5 км. по пересеченной местности	7 2 2 2 1	
Раздел 6. Волейбол		Содержание учебного материала	8	2-3
		1. Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передачи. 2. Совершенствование техники подачи и жонглирования мяча. 3. Совершенствование техники нападающего и блокирующего удара. 4. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры волейбол.	2 2 2 2	
		<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов ГТО – поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Выполнение нормативов ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4 2 2	
Раздел 7.		Содержание учебного материала	6	2-3

Настольный теннис	1. Инструктаж по технике безопасности в настольном теннисе. Обучение техники наката справа налево и наоборот. 2. Совершенствование техники наката справа налево и наоборот. 3. Совершенствование техники подачи и защиты мяча в настольном теннисе.	2 2 2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов -прыжки через скакалку за 1 минуту 2. Выполнение нормативов- приседание за 1 минуту	3 2 1	
Раздел 8 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и бега на короткие дистанции 100 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	2 Совершенствование техники низкого старта и бега на короткие дистанции 200 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	3. Совершенствование техники низкого старта и бега на короткие дистанции 500 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	4. Зачетное занятие.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов ГТО- метание спортивного снаряда весом 700 г. 2. Выполнение нормативов ГТО –стрельба из пневматической винтовки 3. Выполнение нормативов – челночный бег 10*10 метров	4 2 1 1	
	Всего часов	117ч	

Наименование раздела, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
Практическая часть			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и бег на 30 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 60 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 500 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	5. Совершенствование техники бега на дистанции 1000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	6. Совершенствование техники бега на дистанции 2000 метров. Выполнение нормативов ГТО	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	6	
	1. Выполнение нормативов ГТО- бег 100 метров	2	
	2. Выполнение нормативов - бег 500 метров	2	
	3. Выполнение нормативов ГТО- бег 1000 метров	2	
Раздел 2. Русская лапта	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Совершенствование техники различных ударов. Командная игра.	2	
	2. Совершенствование техники перемещения и перебежки на игровом поле. Командная игра.	2	
	3. Совершенствование техники осаливания партнера. Командная игра.	2	
	4. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Командная игра.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	4	
	1. Выполнение нормативов- подъем согнутых ног в висе на перекладине	2	
	2. Выполнение нормативов- подъем ног под углом 90 на брусках	2	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Командная игра.	2	
	2. Совершенствование техники финтов и проходов. Командная игра.	2	
	3. Совершенствование техники штрафных бросков. Командная игра.	2	
	4. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры баскетбол.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	4	
	1. Выполнение нормативов ГТО- плавание 50 метров	2	
	2. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	2	
Раздел 4. Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники упражнений на снарядах.	2	
	2. Совершенствование техники кувырков, стойки на лопатках и голове.	2	
	3. Совершенствование техники кувырков, стойки на голове и руках.	2	
	4. Зачетное занятие	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	4	
	1. Выполнение нормативов ГТО – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2	
		2	

		2. Выполнение нормативов ГТО- подтягивание из виса на высокой перекладине		
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход.		2	
	2. Совершенствование техники конькового хода.		2	
	3. Совершенствование техники спусков и подъемов.		2	
	4. Совершенствование техники обгона и финиширования.		2	
	5. Контрольное занятие в беге на дистанции 3000 метров. Выполнение нормативов ГТО.		2	
	6. Контрольное занятие в беге на дистанции 5000 метров. Выполнение нормативов ГТО.		2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		6	
Раздел 6. Волейбол	1. Выполнение нормативов ГТО – бег на лыжах на 3 км.		2	
	2. Выполнение нормативов ГТО – бег на лыжах на 5 км.		2	
	3. Выполнение нормативов ГТО – кросс на 3 км. по пересеченной местности		2	
	Содержание учебного материала		10	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передачи.		2	
	2. Совершенствование техники подачи и жонглирования мяча.		2	
	3. Совершенствование техники нападающего удара.		2	
	4. Совершенствование техники блокирующего удара.		2	
	5. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры волейбол.		2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		5	
Раздел 7. Легкая атлетика	1. Выполнение нормативов ГТО – поднимание туловища из положения лежа на спине		2	
	2. Выполнение нормативов ГТО-рывок гири		1	
	3. Выполнение нормативов ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке		2	
	Содержание учебного материала		14	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники челночного бега 3*10 метров.		2	
	2. Совершенствование техники челночного бега 10*10 метров.		2	
	3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение нормативов ГТО.		2	
	4. Совершенствование техники сгибания рук. Выполнение нормативов ГТО.		2	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с место. Выполнение нормативов ГТО.		2	
	6. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки		2	
	7. Зачетное занятие.		2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>		7	
	1. Выполнение нормативов ГТО- метание спортивного снаряда весом 700 г.		2	
	2. Выполнение нормативов ГТО –стрельба из пневматической винтовки		2	
	3. Выполнение нормативов – челночный бег 10*10 метров		2	
	4. Выполнение нормативов ГТО- туристический походов		1	

		Всего часов	108ч	
--	--	--------------------	-------------	--

4курс

Наименование раздела, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
	Теоретическая часть	6	
Раздел Введение	1. Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека	2	
	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни	2	
	Тема 1.3Тактика силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	2	
Раздел Легкая атлетика	2. Содержание учебного материала	8	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 60 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 200 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов ГТО- бег 100 метров 2. Выполнение нормативов - бег 500 метров	4 2 2	
Раздел Баскетбол	3. Содержание учебного материала	4	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники ведения мяча, финтов и проходов, штрафных бросков.	2	
	2. Совершенствование техники коллективных действий на игровом поле.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов ГТО- плавание 50 метров	2	
Раздел Волейбол	4. Содержание учебного материала	4	2-3
	1. Инструктаж по технике безопасности Совершенствование техники жонглирования мячом.	2	
	2. Совершенствование техники коллективных действий на игровом поле.		
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Выполнение нормативов ГТО – поднимание туловища из положения лежа на спине	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего часов	36ч	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- компьютер для демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся:

Основные источники:

1. Виленский П.А.: Физическая культура (СПО) Учебник .- М.: КноРус,2016
2. Кузнецов В.С.: Физическая культура. Учебник - М.: Академия,2017
3. Пахомова Л.Э.: Физическая культура и здоровье студентов .- Белгород: БелГУ. 2018
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2018.-144с.
5. Коваль В.И. : Гигиена физического воспитания и спорта .- М.: Академия, 2018
6. Бишаева А.А.: Физическая культура.- М.: Академия,2019

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В.: Физическая культура. - М.: Академия,2014 Приказ Минобрразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80–ФЗ.
3. Голошапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2011
4. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре.- М.: вако.2010 Блеер А.Н.: Терминология спорта.- М.: Академия, 2010
5. Холодов Ж. К. : Теория и методика физического воспитания и спорта.: -М.: Академия, 2012
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2010

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

Для преподавателей:

Основные источники:

1. Решетников Н.В.: Физическая культура. - М.: Академия, 2014 Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80–ФЗ.
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2011
4. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре.- М.: вако.2010 Блеер А.Н.: Терминология спорта.- М.: Академия, 2010
5. Холодов Ж. К. : Теория и методика физического воспитания и спорта.: -М.: Академия, 2012
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2010

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В.: Физическая культура. - М.: Академия, 2014 Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.99 № 80–ФЗ.
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2011
4. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре.- М.: вако.2010 Блеер А.Н.: Терминология спорта.- М.: Академия, 2010
5. Холодов Ж. К. : Теория и методика физического воспитания и спорта.: -М.: Академия, 2012
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2010
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

<p>В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений; 	<ul style="list-style-type: none"> - Тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций - Выполнение тестовых заданий - Наблюдение за выполнением практических занятий. - Выполнение практических, индивидуальных заданий - Наблюдение за выполнением практических занятий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения учащихся. - Наблюдение за выполнением практических занятий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.
<p>В результате освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья; - тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. - Проверка ведения дневника самоконтроля - Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка. - Приём контрольных нормативов по ГТО - Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, туризм, спортивные базы. - Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и роль участников на занятиях. - аттестация в форме дифференцированного зачета