



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «ТИПК»

С.Н. Чернова

31 мая 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № 10 от « 28 » 05 2021г.

Руководитель ОП _____ И.В. Лысенко

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК»

Разработчик:

Ибрагимова Р.Р. – преподаватель высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	168
Самостоятельная работа	18
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретическое обучение	7
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	160
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	1

ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает максимальную учебную нагрузку, состоящую из обязательной аудиторной нагрузки и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом основной профессиональной образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОПОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам, и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 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)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
2 курс Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		8					8
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	8					8
	Современное состояние здоровья молодежи.	1/1	1	1	Лекция	Подготовка реферата	1
	Влияние экологических факторов на здоровье человека.	1/2	1	2	Лекция	Подготовка реферата	1
	Двигательная активность.	1/3	1	3	Лекция	Подготовка реферата	1
	Рациональное питание и профессия.	1/4	1	4	Лекция	Подготовка реферата	1
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1/5	1	5	Лекция	Подготовка реферата	1
	Активный отдых.	1/6	1	6	Лекция	Подготовка реферата	1
	Гигиенические средства оздоровления	1/7	1	7	Лекция	Подготовка реферата	1
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1/8	1	8	Лекция	Подготовка реферата	1
Раздел 2. Тема 2.1	Содержание учебного материала	8					8

Легкая атлетика	Прыжок в длину с места.	1/9	3	9	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Общеразвивающие упражнения.	1/10	3	10	ПЗ	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Бег на короткие дистанции.	1/11	3	11	ПЗ	Челночный бег	1
	Специально-беговые упражнения.	1/12	3	12	ПЗ	Длительный бег	1
	Бег на длинные дистанции	1/13	3	13	ПЗ	Кросс	1
	Метание гранаты (на дальность)	1/14	3	14	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Сдача нормативов.	1/15	3	15	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/16	3	16	ПЗ	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					8
	Верхняя передача мяча.	1/17	3	17	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная игра.	1/18	3	18	ПЗ	Анализ игры	1
	Нижняя подача мяча.	1/19	3	19	ПЗ	Техника нижней подачи мяча	1
	Учебная игра.	1/20	3	20	ПЗ	Анализ игры	1
	Нижняя прямая подача.	1/21	3	21	ПЗ	Техника подачи мяча	
	Учебная игра.	1/22	3	22	ПЗ	Анализ игры	1
	Верхняя прямая подача.	1/23	3	23	ПЗ	Техника верхней подачи	1
	Учебная игра.	1/24	3	24	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	8					8
	Техника ведения мяча правой, левой рукой, поочередно.	1/25	3	25	ПЗ	ОРУ на ловкость	1

	Техника броска с ближней дистанции.	1/26	3	26	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/27	3	27	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча сверху.	1/28	3	28	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная игра.	1/29	3	29	ПЗ	Анализ игры	1
	Бросок со средней дистанции.	1/30	3	30	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/31	3	31	ПЗ	Анализ игры	1
	Судейство. Зачет	1/32	3	32	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	10					10
	Бросок с дальней дистанций.	1/33	3	33	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/34	3	34	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча двумя руками от груди.	1/35	3	35	ПЗ	Техника передачи мяча от груди	1
	Учебная игра.	1/36	3	36	ПЗ	Анализ игры	1
	Ловля мяча.	1/37	3	37	ПЗ	Упражнение на ловкость	1
	Учебная игра.	1/38	3	38	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча одной рукой от плеча.	1/39	3	39	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная двухсторонняя игра.	1/40	3	40	ПЗ	Учебная игра	1
	Бросок с ближней дистанции.	1/41	3	41	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная двухсторонняя игра.	1/42	3	42	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	12					12
	Техника удара по мячу ногой.	1/43	3	43	ПЗ		1
	Учебная игра.	1/44	3	44	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника удара по воротам.	1/45	3	45	ПЗ	Удары по мячу	1
	Учебная игра.	1/46	3	46	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника передачи мяча.	1/47	3	47	ПЗ	Передача мяча партнеру	1
	Учебная игра	1/48	3	48	ПЗ	Анализ игры	1

	Техника отбивания мяча.	1/49	3	49	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Учебная игра.	1/50	3	50	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника ударов по мячу головой.	1/51	3	51	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра.	1/52	3	52	ПЗ	Анализ игры	1
	Остановка мяча.	1/53	3	53	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная двухсторонняя игра.	1/54	3	54	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					12
	Блокирование.	1/55	3	55	ПЗ	Техника блокирования	1
	Учебная игра.	1/56	3	56	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника игры в защите.	1/57	3	57	ПЗ	Техника перемещения	1
	Учебная игра.	1/58	3	58	ПЗ	Анализ игры	1
	Подвижные игры с элементами волейбола.	1/59	3	59	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/60	3	60	ПЗ	Анализ игры	1
	Подача мяча по зонам.	1/61	3	61	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/62	3	62	ПЗ	Анализ игры	1
	Перемещения площадке.	1/63	3	63	ПЗ	Челночный бег	1
	Учебная игра.	1/64	3	64	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча.	1/65	3	65	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра. Зачет	1/66	3	66	ПЗ	Анализ игры	1
3 курс Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10					10
	Бег по повороту.	1/67	3	67	ПЗ	Ходьба в среднем темпе	1
	Передача эстафетной палочки.	1/68	3	68	ПЗ	Упражнения на	1

						силу рук	
	Челночный бег 3x10 м.	1/69	3	69	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Бег на средние дистанции.	1/70	3	70	ПЗ	Кроссовый бег	1
	Легкоатлетические игры с элементами спортивных игр.	1/71	3	71	ПЗ	Комплекс дыхательных упражнений	1
	Скоростно-силовые упражнения.	1/72	3	72	ПЗ	Специально-беговые упражнения	1
	Круговая тренировка.	1/73	3	73	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Бег на длинные дистанции.	1/74	3	74	ПЗ	Кросс	1
	Прыжок в длину с места.	1/75	3	75	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Сдача контрольных нормативов.	1/76	3	76	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	10					10
	Штрафной бросок.	1/77	3	77	ПЗ	Техника бросков	1
	Учебная игра.	1/78	3	78	ПЗ	Анализ игры	1
	Финты.	1/79	3	79	ПЗ	ОРУ на ловкость.	1
	Учебная игра.	1/80	3	80	ПЗ	Анализ игры	1
	Броски с дальней дистанции.	1/81	3	81	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра.	1/82	3	82	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника нападения.	1/83	3	83	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/84	3	84	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника защиты.	1/85	3	85	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная двухсторонняя игра	1/86	3	86	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					12
	Техника блокирования.	1/87	3	87	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра.	1/88	3	88	ПЗ	Анализ игры	1

	Прием мяча с подачи.	1/89	3	89	ПЗ	ОРУ на силу пресса	1
	Учебная игра.	1/90	3	90	ПЗ	Анализ игры	1
	Верхняя и нижняя передачи мяча.	1/91	3	91	ПЗ	Передача мяча в стену, партнеру	1
	Учебная игра.	1/92	3	92	ПЗ	Анализ игры	1
	Подача мяча по зонам.	1/93	3	93	ПЗ	Техника подач	1
	Учебная игра.	1/94	3	94	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника нападения.	1/95	3	95	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/96	3	96	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием нормативов.	1/97	3	97	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра. Зачет	1/98	3	98	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.4 Футбол	Содержание учебного материала	10					10
	Учебная игра.	1/99	3	99	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника удара по воротам.	1/100	3	100	ПЗ	Удары по мячу	1
	Учебная игра.	1/101	3	101	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника передачи мяча.	1/102	3	102	ПЗ	Техника передачи	1
	Учебная игра.	1/103	3	103	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника отбивания мяча.	1/104	3	104	ПЗ	Техника отбивания	1
	Учебная игра.	1/105	3	105	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника ударов по мячу головой	1/106	3	106	ПЗ	Техника ударов	1
	Учебная игра.	1/107	3	107	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.2 Волейбол	Остановки мяча.	1/108	3	108	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Содержание учебного материала	14					14
	Подача мяча по зонам.	1/109	3	109	ПЗ	Техника подач	1
	Учебная игра.	1/110	3	110	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча с подачи.	1/111	3	111	ПЗ	Техника приема	1

	Учебная игра.	1/112	3	112	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника приема мяча снизу в падении.	1/113	3	113	ПЗ	Техника падения	1
	Учебная игра.	1/114	3	114	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча снизу.	1/115	3	115	ПЗ	Техника приема	1
	Учебная игра.	1/116	3	116	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча сверху.	1/117	3	117	ПЗ	Техника приема	1
	Учебная игра.	1/118	3	118	ПЗ	Анализ игры	1
	Блокирование.	1/119	3	119	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра.	1/120	3	120	ПЗ	Анализ игры	1
	Тактика игры.	1/121	3	121	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная двухсторонняя игра.	1/122	3	122	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	14					14
	Бросок с ближней дистанции.	1/123	3	123	ПЗ	Техника броска	1
	Учебная игра.	1/124	3	124	ПЗ	Анализ игры	1
	Бросок со средней дистанции.	1/125		125		Техника броска	1
	Учебная игра.	1/126	3	126	ПЗ	Анализ игры	1
	Бросок с дальней дистанции.	1/127	3	127	ПЗ	Упражнения на координации.	1
	Учебная игра.	1/128	3	128	ПЗ	Анализ игры	1
	Финты.	1/129	3	129	ПЗ	Общесфизическая подготовка	1
	Учебная игра.	1/130	3	130	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника нападения.	1/131	3	131	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/132	3	132	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника защиты.	1/133	3	133	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/134	3	134	ПЗ	Анализ игры	1
	Штрафной бросок.	1/135	3	135	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная двухсторонняя игра. Зачет.	1/136	3	136	ПЗ	Анализ игры	1

4 курс Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	12					12
	Прием мяча от сетки.	1/137	3	137	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра.	1/138	3	138	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча снизу.	1/139	3	139	ПЗ	Прыжки на скакалке	
	Учебная игра.	1/140	3	140	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча сверху.	1/141	3	141	ПЗ	Техника передачи мяча	1
	Учебная игра.	1/142	3	142	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча снизу.	1/143	3	143	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/144	3	144	ПЗ	Анализ игры	1
	Прием мяча сверху.	1/145	3	145	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра.	1/146		146	ПЗ	Анализ игры	1
	Блокирование.	1/147	3	147	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная двухсторонняя игра.	1/148	3	148	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	10					10
	Передача мяча в парах.	1/149	3	149	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра.	1/150	3	150	ПЗ	Анализ игры	1
	Передача мяча в тройках.	1/151	3	151	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/152	3	152	ПЗ	Анализ игры	1
	Бросок с дальней дистанции.	1/153	3	153	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Обманные движения. Финты.	1/154	3	154	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Штрафной бросок.	1/155	3	155	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра.	1/156	3	156	ПЗ	Анализ игры	1
	Ведение, 2 шага, бросок.	1/157	3	157	ПЗ	Общеразвивающие	1

						упражнения	
	Учебная двухсторонняя игра.	1/158	3	158	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала	10					10
	Отбор мяча.	1/159	3	159	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Учебная игра.	1/160	3	160	ПЗ	Анализ игры	1
	Обманные движения. Финты.	1/161	3	161	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/162	3	162	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника нападения.	1/163	3	163	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/164	3	164	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника защиты.	1/165	3	165	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра.	1/166	3	166	ПЗ	Анализ игры	1
	Техника перемещения в защите.	1/167	3	167	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная двухсторонняя игра.					упражнения	
	Дифференцированный зачет	1/168	3	168	ПЗ	Анализ игры	1
Всего за год: максимальной нагрузки – 336 часов , из них: аудиторной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 168 часов самостоятельной работы – 168 часов							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.

2) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2013.

3) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2014.

4) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.

5) 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., 2013.

6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2013

7) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.

8) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

9) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).

10) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2014.

11) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. —М., 2014.

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

13) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.

14) Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

15) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

16) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

17) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

18) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, тестирования, а также выполнения студентом самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Реферат, подбор индивидуального комплекса упражнений, выполнение разминки с элементами оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сдача нормативов.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат.
основы здорового образа жизни.	Подбор индивидуального комплекса физических упражнений.