



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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
ГАПОУ СО «ТИПК»  
от 30.05.2022 №131-од.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании рабочей группы ОПОП  
Протокол № 10 от 26.05.2022.  
Руководитель ОП И.В. Лысенко

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчик:  
Ибрагимова Р.Р. – преподаватель высшей квалификационной категории.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **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:**

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

**Общие компетенции,** формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

ОК 3. Планировать и реализовывать профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Объём образовательной нагрузки</b>	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>150</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	141
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	1

## **2.2. 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 объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы.

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 образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП 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 «Объем 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 самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчетных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на самостоятельную работу.

### 2.3. 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	Самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>					<b>4</b>
	Основы здорового образа жизни	1/1	1	1	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/2	1	2	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/3	1	3	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/4	1	4	Лекция-беседа	Подготовка реферата	1
<b>Раздел 2. Виды спорта</b>							
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>					
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/5	3	5	ПЗ		
	Выполнить прыжок в длину с места	1/6	3	6	ПЗ		
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/7	3	7	ПЗ		
	Выполнить бег на 400 м	1/8	3	8	ПЗ		
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/9	3	9	ПЗ		
	Учебная игра	1/10	3	10	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/11	3	11	ПЗ		
	Учебная игра	1/12	3	12	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу	1/13	3	13	ПЗ		
	Учебная игра	1/14	3	14	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху	1/15	3	15	ПЗ		
	Учебная игра	1/16	3	16	ПЗ		
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/17	3	17	ПЗ		
	Учебная игра	1/18	3	18	ПЗ		

	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/19	3	<b>19</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/20	3	<b>20</b>	ПЗ		
	Выполнить бросок мяча с ближней дистанции	1/21	3	<b>21</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/22	3	<b>22</b>	ПЗ		
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>					
	Активный отдых.	1/23	1	<b>23</b>	Лекция-беседа		
	Двигательная активность.	1/24	1	<b>24</b>	Лекция-беседа		
	Режим в трудовой и учебной деятельности	1/25	1	<b>25</b>	Лекция-беседа		
	Вводная и производственная гимнастика	1/26	1	<b>26</b>	Лекция-беседа		
<b>Тема 2.4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/27	3	<b>27</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/28	3	<b>28</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/29	3	<b>29</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/30	3	<b>30</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/31	3	<b>31</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/32	3	<b>32</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>					<b>3</b>
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/33	3	<b>33</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/34	3	<b>34</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/35	3	<b>35</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/36	3	<b>36</b>	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/37	3	<b>37</b>	ПЗ		



	Учебная игра	1/38	3	<b>38</b>	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/39	3	<b>39</b>	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/40	3	<b>40</b>	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/41	3	<b>41</b>	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/42	3	<b>42</b>	ПЗ		
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/43	3	<b>43</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/44	3	<b>44</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>3</b>
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/45	3	<b>45</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/46	3	<b>46</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить штрафной бросок	1/47	3	<b>47</b>	ПЗ		
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/48	3	<b>48</b>	ПЗ	Броски мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/49	3	<b>49</b>	ПЗ		
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/50	3	<b>50</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/51	3	<b>51</b>	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/52	3	<b>52</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>					
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/53	3	<b>53</b>	ПЗ		
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/54	3	<b>54</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/55	3	<b>55</b>	ПЗ		
	Выполнить прием мяча сверху с падением	1/56	3	<b>56</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/57	3	<b>57</b>	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/58	3	<b>58</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/59	3	<b>59</b>	ПЗ		
	Выполнить технику подачи мяча в прыжке	1/60	3	<b>60</b>	ПЗ		

	Учебная игра	1/61	3	<b>61</b>	ПЗ		
	Выполнить технику игры в защите	1/62	3	<b>62</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/63	3	<b>63</b>	ПЗ		
	Учебная игра. Зачет	1/64	3	<b>64</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/65	3	<b>65</b>	ПЗ		
	Выполнить тактику игры в нападении	1/66	3	<b>66</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/67	3	<b>67</b>	ПЗ		
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/68	3	<b>68</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>					<b>2</b>
	Выполнить бег по повороту	1/69	3	<b>69</b>	ПЗ	ОРУ на силу ног	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/70	3	<b>70</b>	ПЗ	ОРУ на силу рук	1
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/71	3	<b>71</b>	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/72	3	<b>72</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>					
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/73	3	<b>73</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/74	3	<b>74</b>	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/75	3	<b>75</b>	ПЗ		
	Учебная игра.	1/76	3	<b>76</b>	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/77	3	<b>77</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/78	3	<b>78</b>	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/79	3	<b>79</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/80	3	<b>80</b>	ПЗ		
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/81	3	<b>81</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/82	3	<b>82</b>	ПЗ		
	Выполнить технику и тактику игры	1/83	3	<b>83</b>	ПЗ		
	Сдача нормативов.	1/84	3	<b>84</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.4 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					
	Выполнить комплекс для профилактики утомления	1/85	3	<b>85</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при	1/86	3	<b>86</b>	ПЗ		

	плоскостопии						
	Выполнить комплекс упражнений для снятия утомления	1/87	3	<b>87</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/88	3	<b>88</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/89	3	<b>89</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/90	3	<b>90</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/91	3	<b>91</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/92	3	<b>92</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>					
	Выполнить бег по повороту	1/93	3	<b>93</b>	ПЗ		
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/94	3	<b>94</b>	ПЗ		
	Выполнить челночный бег 3x10 м	1/95	3	<b>95</b>	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/96	3	<b>96</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>					
	Выполнить перемещения по площадке	1/97	3	<b>97</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/98	3	<b>98</b>	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/99	3	<b>99</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/100	3	<b>100</b>	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/101	3	<b>101</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/102	3	<b>102</b>	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар	1/103	3	<b>103</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/104	3	<b>104</b>	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/105	3	<b>105</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/106	3	<b>106</b>	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/107	3	<b>107</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/108	3	<b>108</b>	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи	1/109	3	<b>109</b>	ПЗ		

	Учебная игра	1/110	3	<b>110</b>	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/111	3	<b>111</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/112	3	<b>112</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.4 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>					
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/113	3	<b>113</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений.	1/114	3	<b>114</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/115	3	<b>115</b>	ПЗ		
	Зачет	1/116	3	<b>116</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>1</b>
	Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	1/117	3	<b>117</b>	ПЗ		
	Выполнить бег 400м (девушки) и 800м (юноши)	1/118	3	<b>118</b>	ПЗ		
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/119	3	<b>119</b>	ПЗ		
	Выполнить эстафетный бег	1/120	3	<b>120</b>	ПЗ		
	Выполнить кроссовую подготовку	1/121	3	<b>121</b>	ПЗ	Бег на выносливость	1
	Сдача нормативов	1/122	3	<b>122</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>					<b>2</b>
	Выполнить перемещения по площадке	1/123	3	<b>123</b>	ПЗ		
	Учебная игра.	1/124	3	<b>124</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча.	1/125	3	<b>125</b>	ПЗ		
	Учебная игра.	1/126	3	<b>126</b>	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу.	1/127	3	<b>127</b>	ПЗ	ОРУ на силу рук	1
	Учебная игра.	1/128	3	<b>128</b>	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар.	1/129	3	<b>129</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/130	3	<b>130</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>					<b>1</b>
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/131	3	<b>131</b>	ПЗ		

	Учебная игра	1/132	3	<b>132</b>	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/133	3	<b>133</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/134	3	<b>134</b>	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/135	3	<b>135</b>	ПЗ		
	Учебная игра	1/136	3	<b>136</b>	ПЗ		
<b>Тема 2.4 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						<b>2</b>
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/137	3	<b>137</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/138	3	<b>138</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/139	3	<b>139</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/140	3	<b>140</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/141	3	<b>141</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/142	3	<b>142</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/143	3	<b>143</b>	ПЗ		
	Сдача нормативов	1/144	3	<b>144</b>	ПЗ		
	Выполнить производственную гимнастику	1/145	3	<b>145</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/146	3	<b>146</b>	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления позвоночника	1/147	3	<b>147</b>	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/148	3	<b>148</b>	ПЗ	Упражнения на равновесие	1
	Выполнить упражнения на равновесие	1/149	3	<b>149</b>	ПЗ		
	Дифференцированный зачет.	1/150	3	<b>150</b>	ПЗ		
<b>Объем образовательной нагрузки – 168 часов</b> <b>самостоятельной работы – 18 часов</b>							
<b>учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 150 часов</b> <b>практических занятий – 142 часа</b>							

## **2. 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)

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений на все группы мышц и т.д.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
- 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
<b>Знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат
- основы здорового образа жизни	Реферат, подбор индивидуального комплекса физических упражнений.