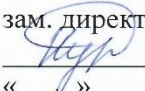


СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ООД

 Р.З. Нуруллин

« » 20 г.

« » 20 г.

« » 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГАПОУ «АТТ»

 Л.Я. Шамсунова

« » 20 г.

« » 20 г.

« » 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

2022 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования», протокол № 3 от 21 июля 2015 года; рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»; приказа «О внесении изменений в федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобрнауки России 5 марта 2004 года № 1089» от 07 июня 2017 года № 506.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Актанышский технологический техникум»

Разработчик:

Мухаметова Н.Р..., преподаватель

Содержание

1. Общая характеристика учебной программы	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	28
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	31

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО специальности **43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»** (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к группе общеобразовательных учебных дисциплин.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуально правильный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. 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 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного 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.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	122
контрольные работы	0
теоретическое обучение	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	3

2.2. Календарно -тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов	Тема урока, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Кол-во часов	Уровень освоения	Дата
1	2		3		4	
Глава 1.			14			
Раздел 1 Тема 1.1.1. Основы знаний Легкая атлетика	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	2	1	2	
	2	Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.		1	2	
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий					
	3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	3	1	2	
	4	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.		1	3	
	5	Совершенствование техники бега на 100 м.		1	3	
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на результат.Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий					
	6	Бег 100 м. на результат.	2	1	3	
	7	Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.		1	3	
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Содержание практических занятий					
	8	ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2	1	3	
	9	Контрольный норматив челночного бега 3х10м.		1	3	
Тема 1.1.5.	Содержание практических занятий					
	10	ОРУ с отягощениями.	2	1	2	

Техника выполнения прыжков в длину с места.	11	Техника выполнения прыжков в длину с места.		1	3	
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий					
	12	Техника выполнения тройного прыжка.	3	1	3	
	13	Выполнение прыжков в высоту.		1	3	
	14	Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов.		1	3	
Глава 2 Спортивные игры						
Раздел 1. Волейбол	Содержание практических занятий		20		2	
Тема 2.1.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	15	Техника безопасности игры в волейбол.	2	1	3	
	16	Стойка и перемещение волейболиста.		1	3	
Тема 2.1.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических занятий					
	17	Прием мяча после отскока от сетки.	2	1	2	
	18	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.		1	3	
Тема 2.1.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий					
	19	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2	1	2	
	20	Совершенствование передачи мяча		1	3	

Тема 2.1.4. Совершенствован ие техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий					
	21	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	1	2	
	22	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		1	3	
Тема 2.1.5. Совершенствован ие техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических занятий					
	23	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	1	2	
	24	Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.		1	3	
Тема 2.1.6. Совершенствован ие верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий					
	25	Подача мяча по зонам.	2	1	3	
	26	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.		1	3	
Тема 2.1.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий					
	27	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	1	3	
	28	Подача мяча по зонам.		1	3	
Тема 2.1.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание практических занятий					
	29	Учебная игра волейбол.	2	1	2	
	30	Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.		1	3	
Тема 2.1.9. Совершенствован ие техники	Содержание практических занятий					
	31	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4	1	3	

нападающего удара и блокирования.	32	Совершенствование техники нападающего удара.		1	3	
	33	Совершенствование техники блокирования.		1	3	
	34	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов		1	3	
Раздел 2. Баскетбол			16			
Тема 2.2.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий					
	35	Техника безопасности при игре в баскетбол. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2	1	2	
	36	Стойки и перемещения баскетболиста.		1	3	
Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических занятий					
	37	Упражнения с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2	1	2	
	38	Упражнения с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.		1	3	
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий					
	39	Обводка соперника с изменением скорости и направления движения.	2	1	2	
	40	Совершенствование техники ведения мяча.		1	3	
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание практических занятий					
	41	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	1	3	
	42	Выполнение приемов выбивания мяча.		1	3	
Тема 2.2.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий					
	43	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	2	1	3	

	44	Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.		1	3	
Тема 2.2.6. Совершенствован ие техники бросков мяча	Содержаниепрактических занятий					
	45	Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком».	2	1	3	
	46	Добивание мяча. Совершенствование техники бросков мяча		1	3	
Тема 2.2.7. Совершенствован ие техники ведения мяча	Содержаниепрактических занятий					
	47	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	5	1	2-3	
	48	Совершенствование техники бросков мяча		1	3	
	49	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		1	3	
	50	Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.		1	3	
	51	Зачёт по видам спорта.		1	3	
Глава 3 Раздел 1. Лыжная подготовка			24			
Тема 3.1.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы	Содержание практических занятий		2			
	52	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	3	1	2	
	53	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.		1	3	
	54	Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.		1	3	
				1	3	
Тема 3.1.2. Одновременные лыжные ходы	Содержание практических занятий					
	55	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	4	1	3	

	56	Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.		1	3	
	57	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода..		1	3	
	58	Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами		1	3	
Тема 3.1.3. Коньковый ход	Содержание практических занятий					
	59	Техника выполнения одноименного полуконькового хода.	5	1	2	
	60	Прохождение дистанции.		1	3	
	61	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода.		1	3	
	62	Техника выполнения одноименного двухшажного конькового хода.		1	3	
	63	Прохождение дистанции		1	3	
Тема 3.1.4.	Содержание практических занятий					
	64	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные.	4	1	2	
	65	Прохождение дистанции.		1	3	
	66	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.		1	3	
	67	Способы перехода с хода на ход		1	2	
Тема 3.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание практических занятий					
	68	Подъем в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полueleчкой, лесенкой.	2	1	2	
	69	Способы преодоления подъемов и спусков		1	3	
Тема 3.1.6. Способы торможений	Содержание практических занятий					
	70	Торможение «пругом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2	1	2	

	71	Способы торможений		1	3	
Тема 3.1.7. Прохождение дистанции	Содержание практических занятий					
	72	Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.	4	1	2	
	73	Прохождение дистанции до 5 км.		1	3	
	74	Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		1	3	
	75	Контрольная работа по разделу: «Лыжная подготовка» - сдача контрольных нормативов.		1	3	
Глава 4 Раздел 1. Мини-футбол			21			
Тема 4.1.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	Содержание практических занятий					
	76	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	2	1	3	
	77	Упражнения с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.		1	3	
Тема 4.1.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	Содержание практических занятий					
	78	Упражнения для развития скоростных способностей.	2	1	3	
	79	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам		1	3	
Тема 4.1.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий					
	80	Упражнения с отбором мяча, обманных движений.	2	1	2	
	81	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.		1	2	

Тема 4.1.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий					
	82	Упражнения с остановкой мяча ногой, грудью.	2	1	3	
	83	Упражнения с отбором мяча, обманных движений.		1	3	
Тема 4.1.5. Выполнение упражнений с передачей мячей.	Содержание практических занятий					
	84	Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении.	2	1	3	
	85	Игра «квадрат».		1	3	
Тема 4.1.6. Ведение мяча.	Содержание практических занятий					
	86	Упражнения с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	2	1	3	
	87	Ведение мяча.		1	3	
Тема 4.1.7. Техника игры вратаря.	Содержание практических занятий					
	88	Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2	1	2-3	
	89	Техника игры вратаря.		1	3	
Тема 4.1.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий					
	90	Упражнения с передачей мячей в парах.	7	1	2	
	91	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		1	3	
	92	Упражнения с передачей мячей в тройках на месте.		1	3	
	93	Упражнения с передачей мячей в тройках в движении.		1	3	
	94	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		1	3	
	95	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		1	3	
	96	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		1	3	
Глава 5 Раздел 1. Гимнастика			28			

Тема 5.1.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения	Содержание практических занятий					
	97	Страховка и самостраховка.	6	1	3	
	98	Строевые упражнения на месте и в движении.		1	3	
	99	. Выполнение комплекса УТГ.		1	3	
	100	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.		1	3	
	101	Выполнение порядковых упражнений.		1	3	
	102	Выполнение построений и размыканий.		1	3	
Тема 5.1.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий					
	103	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	4	1	3	
	104	Общеразвивающие упражнения		1	2	
	105	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами.		1	3	
	106	Выполнение комплекса ОРУ в парах.		1	3	
Тема 5.1.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий					
	107	Упражнения для верхнего плечевого пояса и шеи.	9	1	3	
	108	Изучение способов группировки.		1	3	
	109	Упражнения перекатов вперед, назад в сторону.		1	3	
	110	Совершенствование техники кувырков вперед и назад.				
	111	Упражнения стойки на лопатках, голове и руках.		1	3	
	112	Упражнения мост, шпагат (полушпагат).		1	3	
	113	Комплекс акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.		1	3	

	114	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		1	3	
	115	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.				
Раздел 5.1.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий					
	116	Сдача контрольного норматива. Подтягивание	9	1	3	
	117	Челночный бег 10*10		1	3	
	118	Специальные беговые упражнения		1	3	
	119	Поднимание туловища за 30 с.		1	3	
	120	Прыжки на скакалке за 2 мин		1	3	
	121	ОРУ в движении.		1	3	
	122	Специальные беговые упражнения.		1	3	
	123	Наклоны, вперед сидя на полу.		1	3	
	124	Бег 1000 м		1	3	
Зачёт	125	Д/З	3	1	3	
	126	Д/З		1	3	
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		126			

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона (стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры).

- наличие спортивного инвентаря (стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др);кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред.проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2007. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
4. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
5. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
7. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
8. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
9. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
10. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
11. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
12. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие /

В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.

13. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С.Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.

14. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.

15. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.

16. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

17. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.

18. 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.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П.Павлова, 2010. – 152 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по

	результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.