

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан «Профессионально-педагогический колледж
имени М.М. Меджидова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05. Физическая культура

код и название дисциплины по ФГОС (М)

Код и наименование специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

входящей в состав УГС 40.00.00 Юриспруденция

код и наименование укрупненной группы специальностей

Профиль: Социально-экономический

Квалификация выпускника: Юрист

Избербаш 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура составлена в 2020 году в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовой подготовки) от 12 мая 2014 года № 508, входящей в состав укрупнённой группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция по профилю: социально-экономический с учетом:

- примерной программы;
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ), разработанных Отделом профессионального образования Министерства образования и науки Республики Дагестан в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2021/2022 учебный год.

Организация - разработчик: ГБПОУ РД «ППК имени М.М. Меджидова

Программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссией естественнонаучных и гуманитарных дисциплин от 17 октября 2020 года.

Председатель предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и гуманитарных дисциплин



Османова М.С.

Рабочая программа утверждена директором ГБПОУ РД «ППК имени М.М. Меджидова» от 19 октября 2020 года.

И.о. директора ГБПОУ РД «ППК имени М.М. Меджидова»



Адзиева С.М.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** (базовой подготовки) укрупненной группы **40.00.00 Гуманитарные науки** по направлению подготовки **40.02.00 Юриспруденция**.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Юрист (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	116
лекций	6
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		2	
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Содержание учебного материала. 1. Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; профессионально-прикладная физическая подготовка. Лабораторные работы Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа	1 - - - -	
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала. 1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов. Лабораторные работы Практические занятия Контрольные работы Самостоятельная работа	1 - - - -	

Раздел 2. Легкая атлетика.		80
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала.	2
	1. Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	12
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.	Содержание учебного материала.	2
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	5
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	10
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Содержание учебного материала.	2
	1. Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	5
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	10
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала.	2
	1. Знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	5
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ак-	10

	роботические упражнения (кувырки, группировки, перекуты).	
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., юн.-700 гр.)	Содержание учебного материала.	2
	1. Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	5
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	5
Тема 2.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег), методы овладения умениями и навыками).	Содержание учебного материала.	7
	1. Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег), методы овладения умениями и навыками).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	5
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции.	Содержание учебного материала.	3
	1. Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	-
	Самостоятельная работа обучающихся	-
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы (зачеты):	5
	1. выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;	
	2. выполнение контрольного норматива в беге на 2000-1000 м;	
	3. выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;	

	4.	выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	
	5.	выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	
	Практические занятия		-
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Раздел 3. Баскетбол.			100
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала.		1
	1.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		3
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.		6
Тема 3.2. Передачи мяча.	Содержание учебного материала:		4
	1.	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		6
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.		12
Тема 3.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала.		4
	1.	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		6
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.		10
Тема 3.4.	Содержание учебного материала:		2

Техника штрафных бросков.	1.	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		8
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		20
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:		5
	1.	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		12
	1.	Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	
	Самостоятельная работа обучающихся: Учебная игра (с заданиями).		20
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала:		2
	1.	Знать технику игры; знать правила судейства и тактики игры.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		9
	1.	Выполнять технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		8
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала:		2
	1.	Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		8
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Тема 3.8.	Содержание учебного материала		-

Контрольные занятия.	Лабораторные работы (зачеты):		4	
	1.	два шага бросок в кольцо;		
	2.	штрафной бросок;		
	3.	баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
	Практические занятия		-	
Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 4. Гимнастика.		32		
Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала:		1	
	"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.			
	Лабораторные работы (зачеты)			-
	Практические занятия			-
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.			2
	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.			1
	1.	Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
Лабораторные работы (зачеты)				
Практические занятия		1		
Самостоятельная работа обучающихся:		-		

Тема 4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание учебного материала:		1
	1.	Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		1
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней гигиенической гимнастики.		2
Тема 4.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание учебного материала:		1
	1.	(Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		1
	Самостоятельная работа обучающихся: перекаты вперед, назад, группировки.		6
Тема 4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала:		1
	1.	Знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		1
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.		2
Тема 4.6. Техника опорного прыжка.	Содержание учебного материала:		1
	1.	(Разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		1
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Тема 4.7. Упражнения на брусьях.	Содержание учебного материала:		1
	1.	(Висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	

	Лабораторные работы (зачеты)	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	2
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Содержание учебного материала:	1
	1. (Наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала:	1
	1. Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	2
Тема 4.10. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:	-
	Лабораторные работы (зачеты):	2
	1. акробатическая комбинация;	
	2. выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;	
	3. комбинация на параллельных брусьях;	
	4. комбинация на гимнастическом бревне.	
	Практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Раздел 5. Волейбол.		80
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала:	2
	1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-

	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	8
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:	2
	1. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	8
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала:	2
	1. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	6
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	8
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала:	2
	1. Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	-
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала:	4
	1. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	6
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	8
Тема 5.6.	Содержание учебного материала:	2

Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	1.	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся: судей соревнований по волейболу.		6
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Содержание учебного материала:		1
	1.	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов		6
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала:		-
	Лабораторные работы (зачеты):		3
	1.	Передачи мяча в парах;	
	2.	Прием мяча снизу и сверху;	
	3.	Верхняя прямая подача.	
	Практические занятия		-
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Раздел 6. Подвижные игры.			30
Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом.	Содержание учебного материала:		1
	1.	Методика проведения подвижных игр с бегом; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		1
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с бегом.		2

Тема 6.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	Содержание учебного материала:		1
	1.	Методика проведения подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.		4
Тема 6.3 Подвижные игры на развитие физических качеств.	Содержание учебного материала:		2
	1.	Методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.		6
Тема 6.4. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала:		2
	1.	Методика проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		3
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика.		4
Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрено			-
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) не предусмотрено			-
Всего:			244

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2009.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2004.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2007.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2007.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2008.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Программное обеспечение и Интернет – ресурсы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.

3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины является дифференцированный зачет.

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.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий

Разработчики:

ГПОБУ СПО «ЭПК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Зейналов И.И.
(инициалы, фамилия)

ГПОБУ СПО «ЭПК»
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Магомедов З.Г.
(инициалы, фамилия)

Эксперты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)