

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ОГСЭ.04* Физическая культура

Специальность

**40.02.01** Право и организация социального обеспечения

(заочное отделение)

ОДОБРЕНА

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой комиссией  
общеобразовательных  
дисциплин  
Председатель ПЦК

Заместитель директора  
по учебной работе ОГБПОУ «ЖСХТ»

Ю.В.Зацепина

М.А.Ганина

Протокол заседания ПЦК

« 29 » 09 2017 г.

№ 1 от « 29 » 09 2017 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования далее- СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Автор – разработчик:

Тулаева Марина Николаевна, преподаватель физической культуры

Рецензент:

Расторгуев Виктор Петрович, преподаватель физической культуры

## Содержание

1. Паспорт примерной программы учебной дисциплины	4
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации примерной программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный социально-экономический цикл.

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

### Цель изучения дисциплины.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи изучения дисциплины.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков (самостоятельно), обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, необходимых в жизни и профессиональной деятельности.

**Иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- владеть системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5 ступени, 6 ступени – согласно возрастным данным;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: основные средства и методы, определяющие содержание оздоровительно-рекреационной, общеподготовительной, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

- о роли физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни;
- физические способности человека;
- основы физической и спортивной подготовки;
- спорт в физическом воспитании студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;

Все требования Государственного стандарта к обязательному минимуму содержания и требования к знаниям и умениям программой учтены.

Должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:  
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. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 244 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 242 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического и контрольного учебного материала:

- Основы здорового образа жизни студента.
- Физические способности человека.
- Основы физической и спортивной подготовки.
- Спорт в физическом воспитании.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре;
- Контрольный, (рубежный контроль) определяющий дифференцированный и объективный учёт процесса и результатов учебной деятельности студентов.

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	244
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	2
в том числе:	
<b>Теоретические занятия</b>	10
<b>Контрольная работа</b>	1
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	242
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы подготовка рефератов	
<i>Итоговая аттестация в форме зачёта</i>	

### Самостоятельная работа для студентов

Государственный образовательный стандарт профессионального образования по физической культуре обязывает студентов иметь представление об истории развития физической культуры, основах физической культуры и здорового образа жизни, о достижении жизненных и профессиональных целей, использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья. Основной задачей физической культуры для этой категории студентов является приобретение основ теоретических и методических знаний по предмету с дальнейшим грамотным использованием средств, форм и методов при секционных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Приемами проведения контроля самостоятельной работы студентов являются: собеседование (групповое, индивидуальное, on-line консультирование); проверка индивидуальных заданий; зачет по теме, разделу; тестирование; самоотчеты;

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента могут являться:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандартов;
- сформированные компетенции в соответствии с целями и задачами изучения дисциплины.



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Радел1. теоретический</b>		2	
<b>Тема1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		2	
Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда	Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Резервы организма. Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания.	1	1
Тема 1.2. Внутренняя среда. Рациональный режим труда и отдыха	Содержание. Питание. Курение. Его роль в развитии заболеваний. Алкоголизм. Наркомания. Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ). Роль ритмов в жизни человека.	1	1
	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 76-93). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др. 2.Для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка	81	

	<p>текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы);  -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;  <b>Тема 1. Здоровый образ жизни. (стр.76-93)</b>  Вопросы:  1. Дайте определение понятия «здоровье».  2. Что такое здоровый образ жизни?  3. Расскажите о резервах организма.  4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их  5. Что такое правильное питание?  6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека.  7. Что такое правильная организация режима труда студента?  8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?</p> <p>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);  подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;  - подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;  -составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;  -собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</p> <p><b>3. Для формирования умений:</b> самостоятельное выполнение заданий на занятиях;  -выполнение комплекса упражнений по образцу;  - решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;  - рефлексивный анализ профессиональных умений;  -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;  - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</p>		
<b>Всего</b>		<b>83</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>4</b>
<b>Раздел 1. теоретический</b>	<b>Самостоятельная работа студента:</b> Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:		
<b>Тема 1. Физические способности человека</b>			
Тема 1.1. Сила. Выносливость. Быстрота, гибкость, ловкость.	Содержание. Основные физические способности (качества). Понятия – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Абсолютная, относительная сила. Развитие силы.		1
<b>Тема 2. Основы спортивной тренировки</b>			
<b>Тема 2.1</b> Схема построения занятия. Виды спортивной подготовки. Самоконтроль в процессе физического воспитания.	Содержание. Как правильно оценить физическую подготовленность студента по тестам программы. Как работать над повышением физических качеств. Примерная форма заполнения дневника самоконтроля.		2
<b>Тема 2.2.</b> Советы для занимающихся самостоятельно.	Содержание. Как заниматься своим физическим совершенствованием. Утренняя гимнастика. Коррекция фигуры. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Атлетическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств. Ритмическая гимнастика		1

1. **Для овладения знаниями:** чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 96-122).

-составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.

2.**Для закрепления и систематизации знаний:** работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;

**Тема 1. Физические способности человека.**(стр.96-100)

Вопросы:

Перечислите основные физические способности (качества).

Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.

Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.

Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?

Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.

Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?

**Тема 2. Основы физической и спортивной подготовки.**(стр.102-122)

Вопросы:

Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?

Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?

Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?

В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?

Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.

- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);

подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;

- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</li> <li>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</li> <li><b>3. Для формирования умений:</b> самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</li> <li>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</li> <li>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</li> <li>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</li> <li>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</li> <li>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</li> </ul>		
<b>Всего</b>		<b>82</b>	

### Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>			
<b>Тема 1. Спорт в физическом воспитании студентов</b>			
<b>Тема 1.1</b> Спортивная деятельность и спортивная классификация	Содержание. Выдающиеся спортсмены – студенты. Спортсмены нашей области. Единая Всероссийская спортивная классификация.		1
<b>Тема 1.2.</b> Выбор вида спорта.	Содержание. Выбор вида спорта для регулярных занятий. Виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость		1
<b>Тема2.Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			

Тема 2.1 Цели, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ведущие психофизические качества в профессии.		1
Тема 2.2 Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная гимнастика.	Содержание. Виды спорта и физические упражнения, способствующие развитию качеств, важных в профессии. Профессиограмма вашей профессии		2
	<p><b>Контрольная работа</b></p> <p><b>Самостоятельная работа студента:</b> Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. <b>Для овладения знаниями:</b> чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 127-130; 144-148). -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями справочниками; ознакомление с нормативными документами; использование компьютерной техники и сети Интернет и др. 2.<b>Для закрепления и систематизации знаний:</b> работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; <b>Тема1. Спорт в физическом воспитании студентов.</b> ( стр. 127-130; ). <b>Вопросы:</b> Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете? Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация? Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий? Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость. <b>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> ( стр. 144-148). <b>Вопросы:</b> Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка? Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?</p>	79	

	<p>Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии? Составьте профиессиограмму вашей профессии.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование); подготовка сообщений к выступлению на семинаре; ;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов, рецензий, обзора литературы и других видов письменной работы;</li> <li>-составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;</li> <li>-собеседование, деловые ролевые игры, дискуссии;</li> </ul> <p><b>3. Для формирования умений:</b> самостоятельное выполнение заданий на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплекса упражнений по образцу;</li> <li>- решение ситуационных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;</li> <li>- рефлексивный анализ профессиональных умений;</li> <li>-упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере;</li> <li>- выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения) во время учебных и производственных практик.</li> </ul>		
		<b>79</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		
	<b>Контрольная работа</b>		

**Итого**

**244**

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся
- рабочее место преподавателя
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники (ОИ)

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
ОИ1	Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008.-176с.	Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын	Учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с.
ОИ2	Баскетбол: Теория и методика обучения	Д.И.Нестеровский	Учеб. пособие. – 4-е изд.,- М.:Изд. центр «Академия»,2010
ОИ3	Спортивные игры: техника. Тактика, методика обучения	Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова	Учебное для студ.-6-е изд.,М: Изд. центр «Академия»,2010
ОИ4	Легкая атлетика	Н.Г.Озолин , В.И.Воронкин, Ю.Н.	Учеб. пособие - М.: Фис. 1989.
ОИ5	Гимнастика	И.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков, О.В Загрядская,	Учеб. пособие-2-е изд.,- М.: Изд. центр «Академия» 2002.

##### Дополнительные источники (ДИ)

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
ДИ1	Самостоятельная работа студентов по физической культуре.	Туревский И.М	Уч.пособие - М. 2003
ДИ2	Теория и методика физического воспитания и спорта	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов	Уч. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2008
ДИ3	Настольная книга учителя физической культуры.	Б.И.Мишин	М: Астрель - АСТ, 2002.



ДИ4	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование.	Г.С.Туманян	Уч. пособие. - М.: Изд. цен. «Академия», 2009.
ДИ5	Гигиена физического воспитания и спорта	Г.И.Коваль	Уч.пос. для студ. Изд. Цен.«Академия»,2009.
ДИ6	Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях	С.П.Тимофеев В.В.Луханин	Метод.реком.-Белгород, регион. инст.,2004г.
ДИ7	История физической культуры и спорта	Б.Р.Голощапов	Уч.пос. для студ. Изд. Цен.«Академия»,2010.
ДИ8	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»	Ю.Д.Железняк В.М.Минбулатов	Уч.пос. для студ. Изд. Цен.«Академия»,2010.
Интернет- ресурсы (И-Р)			
	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/books/theory">http://www.fizkult-ura.ru/books/theory</a>		
	<a href="http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859">http://window.edu.ru/window/library/pdf2txt?p_id=11859</a>		
	<a href="http://lesgaft.spb.ru/3208">http://lesgaft.spb.ru/3208</a>		

#### Список литературы в учебном заведении:

1. Озолин Н.Г, В.И.Воронкин, Ю.Н. Примаков. Легкая атлетика: Учеб. пособие - М.: ФиС. 1989. – 671 с.
2. И.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков, О.В Загрядская, Н.В. Казакевич. Гимнастика: Учеб. пособие -2-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2002. – 448 с.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480с.
4. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. проф. Л.Б. Кофмана: Авт. - сост. Г.И. Погадаев: Предисл. В.В. Кучина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М: Астрель - АСТ, 2002.
6. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие – 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2005. – 144 с.
7. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И.Погадаев Физическая культура учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед.учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000. – 368 с.
9. Д.И.Нестеровский. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие. – 4-е изд.,- М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336 с.
- 10.Л.А.Вяткин, Е.В. Сидорчук. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. пособие. –М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 208 с.
- 11.П.К.Петров. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учеб. пособие . – М.: Издательский центр «Академия» , 2008. – 288 с.

12. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебн. пособ. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. -312 с.
13. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов по физической культуре: Учеб пособие. - М. 2003
14. Г.И. Попов. Биомеханика: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 256 с.
15. С.Н. Попов, Н.М. Валеев. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие. – 7-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.
16. Г.С. Туманян. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.
17. Железняк Ю.Д. Петров П.К Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
18. Лубышева Л.И. Социология физической культуры.- М. 2001
19. Железняк Ю.Д. Педагогическая физкультурно-спортивное соревнование.- М. 2002
20. Макаров А.Н. Легкая атлетика.- М.: Просвещение., 1990
21. Ковалев В.Д. Спортивные игры.- М.: Просвещение., 1989
22. П.Портнов Ю.М. Спортивные игры-. М. 2002
23. Федеральный закон от 29.04.99 №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
24. Закон «О физической культуре и спорте в Тамбовской области» от 17.05.98 г. Приказ Минобразования РФ от 16.07.2002 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ».
25. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. - М: Знание, 1987.
26. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: Радуга. 1982
27. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры -М.: ФиС, 1990.
28. Ли В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2001.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Умения:</b>	
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Формы контроля обучения: - дифференцированный зачет -Контрольная работа
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;	
- использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретённые на занятиях; -выполнять необходимый минимум Норм ГТО 5 ступени, 6 ступени – согласно возрастных данных; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
<b>Знания:</b>	
Физическая культура как учебная дисциплина. Физиологические основы физической культуры и спорта. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	самоконтроль,

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных условиях и нести за них ответственность.	Составление личного плана самостоятельных физических упражнений. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов и нормативов ГТО.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и ролей участников на занятиях.
ОК 10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (юноши).	Контрольное тестирование. Выполнение практических заданий.