

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

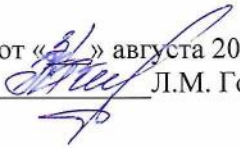
по специальности среднего профессионального образования
40.02.01 Право и организация социального обеспечения
по программе подготовки специалистов среднего звена

базовой подготовки

Ульяновск
2022 г.

ОДОБРЕНА
цикловой комиссией общеобразовательных,
ОГСЭ дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

Председатель  Л.М. Гончаренко

Рабочая программа учебной дисциплины
разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
(далее – ФГОС) по специальности среднего
профессионального образования (далее СПО)
40.02.01 Право и организация социального
обеспечения

Зам. директора по учебной работе

 О.Н. Холтобина

«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИНМР

 И.И. Алешина
«31» августа 2022 г.

Разработчики:

Герасимова О.И., преподаватель УПОО «Ульяновский техникум экономики и
права Центросоюза РФ»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация программы осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальности СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

1.3.1 Перечень формируемых компетенций:

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.

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы
--	--

	воспитания
	ЛР 9
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11

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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	122
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
– самостоятельная работа по изучению лекций	2
– самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	39
– утренняя гигиеническая зарядка	46
– проведение самостоятельных занятий физических упражнений с гигиенической и тренировочной направленностью	35
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		124		ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. 2. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции каждого занимающегося. 3. Изучение техники бега по прямой. 4. Обучение техники бега на повороте. 5. Изучение техники высокого старта и стартовому ускорению. 6. Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу. 7. Ознакомление переходу от стартового разбега к бегу по дистанции. 8. Изучение финишному броску на ленту. 9. Дальнейшее усовершенствование техники бега в целом. 10. Зачет по нормативу в беге на 100 метров.	16		
	Контрольные работы не предусмотрены	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика: - без предметов; - с предметом; - упражнения, отягощенные весом собственного тела;	16		

	- прыжки через скакалку.				
Тема 1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала не предусмотрено	-		ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11	
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-			
	Практические занятия:	8			
	1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. 2. Ознакомление занимающихся с техникой прыжка, создаваемое представление, отталкивание, полёт способом «согнув ноги» и приземления. 3. Прыжок в длину, отталкиваясь от грунта с любого места. 4. Прыжок в длину, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны. 5. Совершенствование техники отталкивания с сочетанием полета (в шаге). 6. Совершенствование техники приземления. 7. Совершенствование техники прыжка в длину в целом. 8. Сдача норматива в прыжках в длину с места.				
	Контрольные работы не предусмотрены.			-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика: - без предметов; - с предметом; - упражнения, отягощенные весом собственного тела; - прыжки через скакалку.			8	
Тема 1.3. Обучение технике метания гранаты на дальность.	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11	
	Лабораторные работы не предусмотрены	-			
	Практические занятия:	10			
	1. Ознакомление студентов с техникой метания гранаты на дальность. 2. Научить правильно держать и выпускать гранату. 3. Изучения фазы финального усилия (т.е. заключительному движению). 4. Метание гранаты с 3-4 шагов.				

	5. Совершенствование техники метания гранаты в различных условиях. 6. Сдача норматива в метании гранаты на дальность.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика: - без предметов; - с предметом; - упражнения, отягощенные весом собственного тела; - прыжки через скакалку.	10		
Тема 1.4. Обучение технике эстафетного бега	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены	-		
	Практические занятия:	14		
	1. Создать представление о технике эстафетного бега.			
	2. Изучение техники передачи эстафетной палочки.			
	3. Изучение техники старта бегуна, принимающего эстафету.			
	4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.			
	5. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика: - без предметов; - с предметом; - упражнения, отягощенные весом собственного тела; - прыжки через скакалку; - бег в медленном, среднем темпе (10-15 мин.).	14		
Содержание учебного материала не предусмотрено	-			

Тема 1.5. Обучение технике бега на средние дистанции	Лабораторные работы не предусмотрены	-		ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Практические занятия:	14		
	1. Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.			
	2. Совершенствование техники бега по повороту.			
	3.Совершенствование техники высокого старта.			
	4. Сдача норматива на средние дистанции 500 – 1000 метров.			
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гигиеническая гимнастика: - без предметов; - с предметом; - упражнения, отягощенные весом собственного тела; - прыжки через скакалку; - бег в среднем темпе (20 мин.).	14		
Раздел 2. Лыжные гонки.		56	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
Тема 2.1. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала не предусмотрено	-		ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия:	8		
	1.Имитация попеременного двухшажного хода на месте.			
	2.Совершенствование техники скользящего шага на месте без палок			
	3.Совершенствование устойчивого скольжения на одной ноге.			
4.Передвижение скользящим шагом без палок под уклон.				

	5.Обучение активному отталкиванию палками.			
	6.Совершенствование хода в целом.			
	7. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8		
	1.Совершенствование скользящего шага.			
	2.Совершенствование активного отталкивания палками.			
	3. Имитация попеременного двухшажного хода на месте.			
	4. Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов.			
Тема 2.2. Обучение технике одновременного безшажного хода	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия:	4		
	1. Имитация одновременного безшажного хода на месте.			
	2. Передвижение безшажным ходом под уклон по равнине.			
	3. Передвижение безшажным ходом за счет сгибания-разгибания туловища.			
	4.Прохождение отрезков 50-200 м. на скорость.			
	5. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
Самостоятельная работа обучающихся:	4			

	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2.Имитация одновременного безшажного хода а месте.			
	3.Отработка одновременного безшажного хода при передвижении на лыжах.			
Тема 2.3. Обучение технике одновременного одношажного хода	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия:	4		
	1. Показ техники одновременного одношажного хода.			
	2. Имитация хода на три счета из и.п. создающегося после толчка палками: на счет «раз» выпрямить туловище и вынести руки с палками вперед (кольцами от себя), на счет «и» сделать шаг ногой и перевести палки в положении кольцами к себе, на счет «два» обозначить отталкивание палками проводя их над снегом, маховым движением приставить толчковую ногу к опорной, и сделать прокат.			
	3.Выполнение хода под небольшой уклон на равнине с различной скоростью.			
	4. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2.Имитация одновременного одношажного хода.			
	3.Отработка согласованности движения рук и ног.			
4.Самостоятельные прогулки на лыжах с целью тренировки физических качеств и совершенствования техники лыжных ходов.				
Тема 2.4.	Содержание учебного материала не предусмотрено			ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11

Обучение технике одновременного двухшажного хода	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Практические занятия:	4		
	1. Показ техники одновременного двухшажного хода			
	2. Имитация хода по разделениям на три счета из и.п. в котором оказывается лыжник после отталкивания руками: на счет «раз» сделать шаг правой ногой, руки с палками вынести вперед (кольцами к себе), на счет «два» следующий шаг (нижние концы палок движутся вперед), на счет «три» оттолкнуться палками и приставить толчковую ногу к опорной.			
	3. Слитная имитация хода.			
	4. Выполнение хода под уклон 2-3° с активным отталкиванием руками			
	5.Совершенствование хода в целом.			
	6. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2.Имитация хода на три счета.			
	3.Слитная имитация хода.			
	4.Отработка согласованности движений рук и ног.			
	5.Самостоятельная прогулка на лыжах с отработкой одновременного двухшажного хода.			
Тема 2.5. Обучение	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		

поворотов переступанием	Практические занятия:	2		
	1.Обучение техники поворота переступанием на месте			
	2.Спуск с горы с переносом массы тела то на одну, то на другую лыжу			
	3.Поворот переступанием по склону.			
	4.Движение переступанием по кругу с энергичным отталкиванием ребром наружной лыжи.			
	5. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2		
	1.Отработать технику поворота переступанием.			
	2.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов ходьбы на лыжах.			
Тема 2.6. Обучение повороту «плугом»	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия:	2		
	1.Показать технику торможения «плугом».			
	2.Имитация техники торможения.			
	3.Спуск с горы торможением «плугом».			
	4. Зачет по теме	-		
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2		
	1.Отработать технику поворота «плугом».			

	2.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.			
Тема 2.7. Обучение технике преодоления подъемов	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия:	2		
	1.Показать технику подъема в гору «лесенкой», «елочкой», «скользящим шагом», «беговым шагом» и «ступающим шагом»			
	2.Отработка техники подъема в гору данными способами			
	3.Научить обучающегося видоизменять технику сообразуясь с крутизной подъёма			
	4. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2		
	1.Отработать технику подъёма в гору.			
	2.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приёмов.			
Тема 2.8. Обучение технике спуска с горы	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия:	2		
	1.Показать технику спуска с горы в средней, высокой, низкой и стойке отдыха.			
	2.Имитация стоек на месте контролируя положения туловища, рук и ног.			
	3.Спуск с горы в облегченных условиях.			
	4.Совершенствование техники спуска осложняя условия спуска (длина, крутизна).			
	5. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены	-		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2		

	1.Имитация стоек спуска с горы на месте.			
	2.Отработка спусков с горы изученными способами.			
	3.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приёмов.			
Раздел 3 Настольный теннис		64		ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
Тема 3.1 Ознакомление с техникой игры в настольный теннис	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторных работ не предусмотрено.	-		
	Практические занятия.	4		
	1.Изучение способов держания ракетки в исходное положение игрока.			
	2.Обучение основных положений туловища (лицом к партнеру, в повороте боком, и спиной к противнику).			
	3.Обучение передвижения игрока - выпадом.			
	4.Прием подачи мяча.			
	5.Обучение приему мяча.			
	6. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа обучающегося.	4		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2.Имитация выпадов вправо, влево, назад, вперед.			
	3.Изучение правил игры в настольный теннис.			
	4.Тренировка по общефизической подготовке.			
Тема 3.2. Обучение занимающегося технике удара	Содержание учебного материала не предусмотрено	-		ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия	8		

слева.	1.Показать технику удара слева: ”подрезкой”, ”накатом”.		3	
	2.Обучение работы рук, ног и туловища в соответствии с поставленной задачей.			
	3.Обучение технике удара “накатом”.			
	4.Обучение технике удара “подрезкой”.			
	5.Плоский удар слева и выполнение удара по короткому мячу.			
	6. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа обучающихся.	8		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2.Имитация движения руки при ударе “накатом” слева.			
	3. Имитация движения руки при ударе ”подрезкой” слева.			
	4.Изучение правил игры в настольный теннис.			
	5.Тренировка по общефизической подготовке.			
Тема 3.3. Обучение технике удара справа.	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия.	8		
	1.Показать обучающимся технику удара справа.			
	2.Удары справа (большой замах, короткий замах).			
	3.Плоский удар справа.			
	4.Защитный удар “подрезной”.			
	5.Удар “накатом” справа.			
	6.Удар ”топ-спин” справа.			
7. Зачет по теме				

	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельные работы обучающихся:	8		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2.Имитация работы рук при “накате” справа.			
	3. Имитация работы рук, ног, туловища при защитном ударе “подрезкой”.			
	4.Изучение правил игры в настольный теннис.			
	5.Тренировка по общефизической подготовке.			
Тема 3.4. Обучение технике подачи мяча справа и слева.	Содержание учебного материала не предусмотрено	-	3	ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		
	Практические занятия	6		
	1.Имитация техники подач: ”накатом”, ”подрезкой”.			
	2.Отработка техники подачи справа.			
	3. Отработка техники подачи слева.			
	4. Отработка техники приема подачи.			
	5. Отработка техники подачи с боковым вращением.			
	6. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа.	6		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2.Имитация работы рук, ног, туловища при подаче мяча.			
	3.Изучение правил игры в настольный теннис.			
4.Тренировка по общефизической подготовке.				
Тема 3.5. Обучение занимающихся	Содержание учебного материала не предусмотрено	-		ОК 2,3, 6,10, ЛР 9,11
	Лабораторные работы не предусмотрены.	-		

тактике игры.	Практические занятия:	6	3	
	1.Косые удары вправо, влево и завершающие в середину.			
	2.Несколько ударов “накатом” по диагонали то вправо, то влево, неожиданно послать мяч по прямой.			
	3.Чередование сильных ударов с укороченными.			
	4.Отработка тактики атакующих ударов.			
	5.Отработка защиты “подрезкой”.			
	6.Отработка тактики парной игры.			
	7. Зачет по теме			
	Контрольные работы не предусмотрены.	-		
	Самостоятельная работа.	6		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.			
	2.Изучение правил игры в настольный теннис.			
	3.Повторение тактики игры в защите и нападении.			
	4.Тренировка по общефизической подготовке.			
Всего		244		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование:

- Легкая атлетика: секундомеры, флажки, стартовые колодки, эстафетные палочки, гантели, гранаты, набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, перекладина, шведские стенки, маты, штанги, эспандеры.
- Лыжный инвентарь: палки, ботинки, лыжи (по количеству учащиеся), лыжные мази.
- Настольный теннис: столы, ракетки, шарики.

а также технические средствами обучения:

- - компьютер с лицензионным программным обеспечением, программой Zoom
- - мультимедийное оборудование, экран,
- - электронный комплект обучающих материалов.

Формы проведения консультаций (групповые, индивидуальные, письменные, устные) определяются образовательным учреждением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура.: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — (СПО).
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. - (СПО).

Дополнительные источники:

3. Коваленко Т.Г. Основы теории званий в системе физического воспитания: учебное пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. - Волгоград: ГУ, 2012.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.- М.: Наука, 2013.
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Дрофа, 2011.
6. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 2012.
7. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработанное и доп. - М.: ИЦ «Академия», 2013.
8. Физическая культура. Теоретический материал: Учебное пособие. Под ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загоруйко. - СПб.: «Нсстер», 2012.

9. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Методическое пособие. – М., 2012.
10. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М.: Академия, 2013.
11. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: ИЦ «Академия», 2013.
12. Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях. - Ульяновск: УЛГУ, 2012 г.
13. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание /Г.П.Малахов,- СПб., 2014.
14. Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков - М.: Академия, 2011.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru> - сайт ФКиС
2. <http://3oj.ru> – сайт «ЗОЖ»
3. <http://sport.minstm.gov.ru> – сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов усвоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов по определению физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: Зачёт по темам Итоговый контроль Итоговый зачет
Усвоенные знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль: Опрос по теме: 1.1. Итоговый контроль Итоговый зачет
основы здорового образа жизни	Текущий контроль: Опрос по теме: 1.1. Итоговый контроль Итоговый зачет