

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«КРАСНОЯРСКИЙ АВТОТРАНСПОРТНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрена на заседании
цикловой комиссии
общеобразовательных
дисциплин протокол № 1
от « 30 » 08 2019г.

Председатель ц.к. 

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УР

 О.Н. Лесникова

« 30 » 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности **23.02.03, 23.02.01**

Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта,
Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Красноярск, 2019

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего 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).

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский автотранспортный техникум» г. Красноярска.

Разработчики:

Морозов Е.В. преподаватель физической культуры 1 категории Красноярский автотранспортный техникум

Костюк С.М. преподаватель физической культуры 1 категории Красноярский автотранспортный техникум

Клепов К.И. преподаватель физической культуры 1 категории Красноярский автотранспортный техникум

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	8
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего 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).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл.

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

5.1. Выпускник, освоивший ОПОП СПО, должен обладать **общими компетенциями**, включающими 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 не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологии в профессиональной деятельности.

знать/понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, игровым видам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

2 курс:

максимальной учебной нагрузки студента **86** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **66** часов;

самостоятельной работы студента **22** часа.

3 курс:

максимальной учебной нагрузки студента **75** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **58** часов;

самостоятельной работы студента **17** часа.

4 курс:

максимальной учебной нагрузки студента **55** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **42** часов;

самостоятельной работы студента **13** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	86
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	66
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	64
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа студента (всего)	22
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	75
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	56
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа студента (всего)	17
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	55
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	41
теоретические занятия	1
Самостоятельная работа студента (всего)	13
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для II курса**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
I СЕМЕСТР		32	2	30
I. <u>Лёгкая атлетика</u>		15	1	14
1. Теоретическое занятие			1	
2. Совершенствование низкого старта, стартового разбега и финишного ускорения. Спортивные игры.				2
3. Развитие скоростных качеств, бег 30, 60, 100 м. ОФП				2
4. Бег на короткие дистанции. Зачёт 100 м. ОФП				2
5. Кроссовая подготовка бег 2000 м. по пересечённой местности. Подвижные игры.				2
6. Зачёт 500 м. Совершенствование техники метания гранаты 700 гр. ОФП				2
7. Бег по пересечённой местности 2000 м. Подвижные игры.				2
8. Зачёт 2000 м. Спортивные игры.				2
II. <u>Атлетическая гимнастика</u>		17	1	16

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для II курса

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
9. Теоретическое занятие			1	
10. Развитие силы мышц рук и ног. Спортивные игры.				2
11. Развитие силовой выносливости на тренажёрах. Спортивные игры.				2
12. Зачёт подтягивание. Подвижные игры.				2
13. Совершенствование техники жима лёжа. Подвижные игры.				2
14. Зачёт жим лёжа. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры.				2
15. Упражнения на тренажёрах. Подвижные игры.				2
16. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на тренажёрах.				2
II СЕМЕСТР		34	2	32
I. <u>Спортивные игры</u> (футбол)		10	1	9
17. Правила игры, Ведение мяча, передачи мяча на месте.			1	1

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для II курса**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
18. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Двухсторонняя игра.				2
19. Техника ударов по мячу, штрафной и угловой удары. Эстафеты с мячами.				2
20. Зачет набивание мяча в центральном круге. Двухсторонняя игра.				2
21. Односторонняя игра. Эстафеты с мячами.				2
II. <u>Настольный теннис</u>		6	1	5
22. .Правила игры, Техника владения ракеткой Техника ударов по мячу по прямой, по диагонали. Упражнения на тренажерах.			1	1
23. Техника атакующего удара. Двухсторонняя игра.				2
24. Зачет соревнования по настольному теннису в группе.				2
III. <u>Спортигры (баскетбол)</u>		10		10
25. Теоретическое занятие. Правила игры. Подвижные игры.				2
26. Техника ловли и передачи мяча на месте. Упражнения на тренажерах.				2
27. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча.				2

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для II курса

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. ОФП				
28. Техника броска мяча в кольцо. После двух шагов. Штрафные броски. ОФП				2
29. Совершенствование бросков мяча в кольцо с разных положений. Двухсторонняя учебная игра. Упражнения на тренажёрах				2
4. <u>Лёгкая атлетика</u>		8		8
30. Бег на короткие дистанции. (30, 60, 100 метров). ОФП. Зачет 100м.				2
31. Совершенствование эстафетного бега, передача эстафетной палочки. ОФП.				2
32. Эстафета 4 x 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.				2
33. Зачет 500 метров. Спортивные игры.				2

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для III курса

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
I СЕМЕСТР		28	2	26
I. <u>Лёгкая атлетика</u>		18	2	16
1. Теоретическое занятие. Основы формы массовой физкультурно-оздоровительной работы.			2	
2. Совершенствование низкого старта, стартового разбега и финишного ускорения. Спортивные игры.				2
3. Бег на короткие дистанции. Зачёт 100 м. ОФП				2
4. Совершенствование техники эстафетного бега, передача палочки. Подвижные игры.				2
5. Совершенствование бега на средние дистанции. Эстафета 4 x 100 м. Спортивные игры.				2
6. Кроссовая подготовка бег 2000 м. по пересечённой местности. Подвижные игры.				2
7. Зачёт 500 м. Совершенствование техники метания гранаты 700 гр. ОФП				2
8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Подвижные игры.				2
9. Зачёт 2000 м. Спортивные игры.				2

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для III курса**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
II. <u>Спортигры</u> (баскетбол)		10		10
10. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте. Ведение мяча. ОФП				2
11. Совершенствование передачи и ловли мяча в движении. Совершенствование бросков в кольцо. Эстафеты с мячом.				2
12. Совершенствование ведения мяча. Штрафных бросков. Двухсторонняя игра.				2
13. Броски мяча в кольцо с различных положений. Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОФП.				2
14. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры.				2

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для III курса**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
II СЕМЕСТР		30	2	28
<u>I. Атлетическая гимнастика</u>		16	2	14
15. Теоретическое занятие. Упражнения на тренажёрах.			2	
16. Развитие силы мышц рук и ног. Спортивные игры.				2
17. Развитие силовой выносливости на тренажёрах. Спортивные игры.				2
18. Зачёт подтягивание. Подвижные игры.				2
19. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на тренажёрах.				2
20. Зачёт подъём с переворотом. Спортивные игры.				2
21. Совершенствование техники жима лёжа. Подвижные игры.				2
22. Зачёт жим лёжа. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры.				2
<u>II. Лёгкая атлетика</u>		14		14
23. Бег на короткие дистанции. (30, 60, 100 метров). ОФП. Зачет 100м.				2

24. Совершенствование эстафетного бега, передача эстафетной палочки. ОФП.				2
--	--	--	--	----------

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для III курса**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
25. Эстафета 4 x 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.				2
26. Зачет 500 метров. Спортивные игры.				2
27. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.				2
28. Зачет 2000 м. Спортивные игры.				2
29. Повторная сдача контрольных нормативов.				2

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для IV курса**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
I СЕМЕСТР		16		16
I. <u>Лёгкая атлетика</u>		10		10
1. Бег на короткие дистанции. Зачёт 100 м. ОФП				2
2. Кроссовая подготовка бег 2000 м. по пересечённой местности. Подвижные игры.				2
3. Зачёт 500 м. ОФП				2
4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Подвижные игры.				2
5. . Зачёт 2000 м. Спортивные игры.				2
II. <u>Спортигры (футбол)</u>				
6. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении. Двухсторонняя игра.				2
7. Техника ударов по мячу, штрафной и угловой удары. Эстафеты с мячами.				2

8. Повторная сдача контрольных нормативов.				2
--	--	--	--	---

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для IV курса**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
II СЕМЕСТР		26		26
<u>I. Атлетическая гимнастика</u>		16		16
9. Теоретическое занятие. Упражнения на тренажёрах.				2
10. Развитие силы мышц рук и ног. Спортивные игры.				2
11. Развитие силовой выносливости на тренажёрах. Спортивные игры.				2
12. Зачёт подтягивание. Подвижные игры.				2
13. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на тренажёрах.				2
14. Зачёт подъём с переворотом. Спортивные игры.				2

15. Совершенствование техники жима лёжа. Подвижные игры.				2
16. Зачёт жим лёжа. Упражнения на тренажёрах. Спортивные игры.				2

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» для IV курса**

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка	Количество аудиторных часов при очной форме обучения		
		Всего	Теор. занятия	Практич. занятия
1	2	4	5	6
II. <u>Лёгкая атлетика</u>		10		10
17. Бег на короткие дистанции. (30, 60, 100 метров). ОФП. Зачет 100м.				2
18. Эстафета 4 x 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.				2
19. Зачет 500 метров. Спортивные игры.				2
20. Зачет 2000 м. Спортивные игры.				2
21. Повторная сдача контрольных нормативов.				2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами для девушек и юношей.

Спортивный инвентарь

<i>Инвентарь</i>	<i>Кол-во</i>
Мяч волейбольный	25
Мяч футбольный	25
Мяч баскетбольный	25
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастическое бревно (жен.)	1
Гимнастическое бревно (муж.)	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	25
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	15
Гимнастические маты	8
Ворота мини - футбольные	2
Шиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

4. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

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, 2015. – 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, 2016. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 272 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2014. – 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, 2015. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2014. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов:Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2015. – 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2016. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 304 с.
5. 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», 2015. – 528 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 314, (1) с.: ил.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).

8. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 379 с. – (Высшее образование).
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2016. - 224 с.
10. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.: ил.
11. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт. 2014. – 133 с.: ил.
12. 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», 2016. – 448 с.
13. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2016 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2015 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
15. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2014 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
16. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2014. – 44 с.
17. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2016. – 288с.
18. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2016. – 28 с.
19. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2014. – 156 с.
20. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2014. 336 с.
21. 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, 2015. – 164 с.
22. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2015. – 600 с.
23. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2015. - 192 с.
24. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 90 с.
25. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 254 с.

26. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
27. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с.
28. 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», 2014. – 464 с.
29. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2014. – 110 с.
30. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2016. — 448 с.
31. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 2016. – 224 с.
32. 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, 2014. – 296 с.: ил.
33. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2015. – 224 с.
34. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2014. – 256 с.: ил.
35. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с.
36. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 432 с.
37. 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, 2016., 128 с.: ил.
38. Основы современного танца / С.С.Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2016. – 80 с.: ил.
39. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 400 с., ил.
40. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 120 с., ил.
41. Полуниин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2016. – 112 с.
42. Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области Физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 2014. – 262 с.

43. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2015. – 94 с.
44. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 228 с.
45. 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, 2016. – 168 с.
46. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов /Давид Рудман; худож. А.Штыхин. – М.: Дет. Лит., 2014, - 173 с.: ил.
47. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность (Текст) / С.Д.Руненко. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2014. – 64 с.
48. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2015. – 228 с.
49. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2014. – 270 с.
50. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 400 с.
51. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2016. – 464 с.
52. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П.Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2015. -296.: ил.
53. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С.Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 336 с.
54. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2014. – 464 с.: ил.
55. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2015. 322 с.
56. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2014. -156 с.
57. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2016.
58. 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, 2015. – 431 с.

59. 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, 2015. – 152 с.
60. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2016 – 120 с.
61. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2016. – 224 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 тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Форма контроля: индивидуальная Метод контроля: сдача контрольного норматива
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Форма контроля: фронтальная индивидуальная Сдача контрольных нормативов
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Форма контроля: фронтальный индивидуальный, групповой. Метод контроля Сдача контрольных нормативов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Форма контроля фронтальный, индивидуальный. Метод контроля Сдача контрольных нормативов . Игры
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, игровым видам, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Форма контроля групповая, индивидуальная. Метод контроля сдача контрольных нормативов
знать	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Метод контроля фронтальная и индивидуальная беседа, тестирование, письменный опрос, контрольная работа, оформление таблиц и схем
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Форма контроля: фронтальный индивидуальный Метод контроля Сдача контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Форма контроля: фронтальный индивидуальный Метод контроля Сдача контрольных нормативов