

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области

Филиал ГБПОУ «Удомельский колледж» в пгт.Максатиха

Рассмотрена на заседании

Предметно-цикловой комиссии

Филиала ГБПОУ

«Удомельский колледж» в пгт.Максатиха

Протокол № 8

от 28 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГБПОУ

«Удомельский колледж»

№ 158/1 от 31.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины ОУП.06 « Физическая культура»

Максатиха, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

46.01.03 Делопроизводитель

Организация разработчик: филиал ГБПОУ «Удомельский колледж» пгт.Максатиха

Разработчик:

Лаган И.А. – преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4-7
2	Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины	8-17
3	Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	18-19
4	Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	20-21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы: Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 46.01.03 Делопроизводитель

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Общеобразовательный цикл

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу «Общеобразовательная подготовка».

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоение дисциплины обучающийся должен **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;

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими (общеучебными) компетенциями по 4 блокам (самоорганизация, самообучение, информационный и коммуникационный блоки):

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективности выполнения профессиональных задач.

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

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

ОК 7. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и Правилами продажи товаров.

1.4 Количество часов, отведенное на освоение программы дисциплины:

максимальная нагрузка - 315 часа;

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 210 часов;

самостоятельная (внеаудиторная) работа - 105 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	315
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	210
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	105
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1. Введение	<p>Практическая работа</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)</p>	1	2
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Практическая работа</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	2
3. Легкая атлетика	<p>Практическая работа</p> <p>Низкий старт. Прыжки в высоту. Бег на короткую дистанцию. Финиширование. Развитие выносливости. Эстафетный бег. Метание гранаты. Прыжки в длину. Бег 100м. Бег 3 км..</p>	9	2

	<p>Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика</p>	6	
4. Кроссовая подготовка	<p>Практическая работа Бег 1500 м. без учета времени. Техника бега на длинную дистанцию. Равномерная и переменная ходьба и бег средней интенсивности до 2-х км. Переменная ходьба и бег средней интенсивности до 3-х км. Переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3-х км. Повторный бег 3 – км. высокой интенсивности. Бег 3 км.с соревновательной скоростью. Бег 3 км.на время</p>	12	2
	<p>Самостоятельная работа Совершенствование техники равномерной ходьбы, бега. Дыхательные упражнения</p>	4	
5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<p>Практическая работа Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>	1	2
6. Волейбол	<p>Практическая работа Исходное положение (стойки), перемещения. Передача, подача мяча, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Блокирование. Тактике защиты. Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	11	2

	<p>Самостоятельная работа Совершенствование техники владения волейбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации</p>	7	
<p>7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>Практическая работа Задачами физкультуры в целях профилактики профессиональных заболеваний являются улучшения функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни: повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.</p>	1	2
	<p>Самостоятельная работа Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы</p>	4	
<p>8. Армрестлинг</p>	<p>Практическая работа Армрестлинг правой рукой. Армрестлинг левой рукой. Групповые занятия по армрестлингу</p>	4	2
<p>9. Ритмическая гимнастика</p>	<p>Практическая работа Ритмическая гимнастика, Композиции, выполняемые с разной амплитудой и траекторией, Композиции, выполняемые с разным ритмом и темпом, Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости.</p>	7	2
	<p>Самостоятельная работа Выполнении утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений</p>	4	

10. Лыжная подготовка	Практическая работа Одновременный лыжный ход. Попеременный лыжный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	14	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости	6	
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическая работа Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	2
12. Гимнастика	Практическая работа Висы и упоры. Брусья: стойка на предплечья. Брусья кувырок вперед. Акробатика: кувырок вперед, назад. Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Акробатика: падение в упор лежа, перевороты, подъем разгибом с лопаток. Стойка на голове и руках. Стойка на руках у стены (махом – одной, толчком – другой)	9	2
	Самостоятельная работа Выполнении утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений	4	
13. Самоконтроль	Практическая работа	1	2

<p>занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
<p>14. Баскетбол</p>	<p>Практическая работа Ловля и передача мяча. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам</p>	<p>11</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации</p>	<p>7</p>	
<p>15. Легкая атлетика</p>	<p>Практическая работа Низкий старт. Прыжки в высоту. Бег на короткую дистанцию. Финиширование. Развитие выносливости. Эстафетный бег. Метание гранаты. Прыжки в длину. Бег 100м. Бег 3 км.</p>	<p>12</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции,</p>	<p>5</p>	

	дыхательные упражнения, утренняя гимнастика		
16. Туризм и спортивное ориентирование	Практическая работа Ориентирование на местности. Разбивка туристического лагеря. Установка палатки. Разжигание костра. Вязка туристических узлов.	7	2
	Самостоятельная работа Работа на тему: «Что необходимо взять с собой в поход»	5	
17. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Практическая работа Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2
18. Легкая атлетика	Практическая работа Низкий старт. Прыжки в высоту. Бег на короткую дистанцию. Финиширование. Развитие выносливости. Эстафетный бег. Метание гранаты. Прыжки в длину. Бег 100м. Бег 3 км..	11	2
	Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений	6	

	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика		
19. Кроссовая подготовка	Практическая работа Бег 1500 м. без учета времени. Техника бега на длинную дистанцию. Равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2-х км. Переменная ходьба и бег средней интенсивности до 3-х км. Переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3-х км. Повторный бег 3 – км. высокой интенсивности. Бег 3 км. с соревновательной скоростью. Бег 3 км. на время	12	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники равномерной ходьбы, бега. Дыхательные упражнения	5	
20. Волейбол	Практическая работа Исходное положение (стойки), перемещения. Передача, подача мяча, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование. Тактике защиты. Тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игры по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	11	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	7	
21. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	Практическая работа Задачами физкультуры в целях профилактики профессиональных заболеваний являются улучшения функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни: повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.	1	2
	Самостоятельная работа Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для	3	

	специальной медицинской группы		
22. Армрестлинг	Практическая работа Армрестлинг правой рукой. Армрестлинг левой рукой. Групповые занятия по армрестлингу	4	2
23. Ритмическая гимнастика	Практическая работа Ритмическая гимнастика, Композиции, выполняемые с разной амплитудой и траекторией, Композиции, выполняемые с разным ритмом и темпом, Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости.	9	2
	Самостоятельная работа Выполнении утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений	5	
24. Лыжная подготовка	Практическая работа Одновременный лыжный ход. Попеременный лыжный ход. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	14	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости	6	
25. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическая работа Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для	1	2

	определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
26. Гимнастика	Практическая работа Висы и упоры. Перекладина: подъем разгибом. Перекладина: выход силой. Брусья: стойка на предплечья. Брусья кувырок вперед. Опорный прыжок. Акробатика: кувырок вперед, назад. Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Акробатика: падение в упор лежа, перевороты, подъем разгибом с лопаток. Стойка на голове и руках. Стойка на руках у стены (махом – одной, толчком – другой)	9	2
	Самостоятельная работа Выполнении утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений	5	
27. Средства физической культуре в регулировании работоспособности	Практическая работа Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2
28. Баскетбол	Практическая работа Ловля и передача мяча. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска. Накрывание, тактики нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	11	2
	Самостоятельная работа Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	7	

29. Легкая атлетика	Практическая работа Низкий старт. Прыжки в высоту. Бег на короткую дистанцию. Финиширование. Развитие выносливости. Эстафетный бег. Метание гранаты. Прыжки в длину. Бег 100м. Бег 3 км..	12	2
	Самостоятельная работа Составление комплексов упражнений Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика	5	
30. Туризм и спортивное ориентирование	Практическая работа Ориентирование на местности. Разбивка туристического лагеря. Установка палатки. Разжигание костра. Вязка туристических узлов.	7	2
	Самостоятельная работа Работа на тему: «Что делать, если ты заблудился.»	4	
Дифференцированный зачет		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия тренажерного зала, универсальная спортивная площадки для игр в футбол и баскетбол.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- скамейки;
- секундомеры

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017
- Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. 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, 2003.

Интернет ресурсы (ИР)

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib<http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
6. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
8. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
9. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none">повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни. • 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; <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>
<p>Дифференцированный зачет</p>	