


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше
Отделение среднего профессионального образования

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор филиала ДГУ
в г. Избербаше



З.М. Алиева

31.08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура
код и название дисциплины по ФГОС

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего
профессионального образования

Специальность: *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по
отраслям)*

Обучение: *по программе базовой подготовки*

Уровень образования, на
базе которого
осваивается ППССЗ: *Основное общее образование*

Квалификация: *Среднее общее образование
бухгалтер*


Форма обучения: *Очная*

Избербаш 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** входящей в состав укрупнённой группы профессий **38.02.00 Экономика и управление** по профилю: **социально-экономический, рабочего учебного плана** образовательного учреждения на 2022/2023 учебный год.

Организация - разработчик: Филиал ФГБОУ ВО «ДГУ» в г. Избербаше

Разработчик: доцент Абдуллаев В.А.

Рецензент:  Кагирова А.Х.,
кандидат педагогических наук

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии отделения СПО филиала ДГУ в г. Избербаше.

Протокол № 8 «31» августа 2022г.

Председатель  А.Х. Кагирова

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** (базовой подготовки), входящей в состав укрупнённой группы профессий **38.02.00 Экономика и управление** по направлению **Гуманитарные науки**

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часа;

самостоятельной работы обучающегося 14 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	160
лекций	
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Итоговая аттестация в форме зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	КУРС 2 , 3 СЕМ	54	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		2	ОК 03 ОК. 08
Тема 1.1. Физические способности человека. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	Практические занятия	1	
	1. Физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентирование и комплексное развитие физических качеств; профессионально-прикладная физическая подготовка.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала.	1	
	1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, учебно-тренировочные занятия, объем и интенсивность занятий, разминка и вработывание. Профилактика и реабилитация травматизма, простудных заболеваний, стрессов.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа	-	

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

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

	4.	выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	
	5.	выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	
	Практические занятия		-
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Раздел 3. Баскетбол.	КУРС 2 , 4 СЕМ		44
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Практические занятия		1
	1.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		3
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.		
Тема 3.2. Передачи мяча.	Практические занятия		4
	1.	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		6
	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.		1
Тема 3.3. Ведение мяча.	Практические занятия.		4
	1.	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		6
Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.			
Тема 3.4.	Содержание учебного материала:		2

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

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

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

	Лабораторные работы (зачеты)	
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	2
Тема 4.8. Упражнения на бревне.	Практические занятия:	1
	1. (Наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	
Тема 4.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Содержание учебного материала:	1
	1. Структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	
	Лабораторные работы (зачеты)	-
	Практические занятия	1
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	2
Тема 4.10. Контрольные занятия.	Практические занятия	-
	Лабораторные работы (зачеты):	2
	1. акробатическая комбинация;	
	2. выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;	
	3. комбинация на параллельных брусьях;	
	4. комбинация на гимнастическом бревне.	
	Практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Раздел 5. Волейбол.	КУРС 3 , 5СЕМ	44
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Практические занятия:	2
	1. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	
	Лабораторные работы (зачеты)	-

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

Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	1.	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся: судей соревнований по волейболу.		1
Тема 5.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	Практические занятия		1
	1.	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	
	Лабораторные работы (зачеты)		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов		6
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Практические занятия		-
	Лабораторные работы (зачеты):		3
	1.	Передачи мяча в парах;	
	2.	Прием мяча снизу и сверху;	
	3.	Верхняя прямая подача.	
	Практические занятия		-
	Самостоятельная работа обучающихся:		-
Раздел 6. Подвижные игры.	КУРС 3 , 6СЕМ		32
Тема 6.1. Подвижные игры преимущественно с бегом.	Практические занятия		1
	1.	Методика проведения подвижных игр с бегом; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		1
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с бегом.		

Тема 6.2. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.	Практические занятия		1
	1.	Методика проведения подвижных игр с элементами баскетбола, волейбола; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр с элементами баскетбола и волейбола.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		2
	Самостоятельная работа обучающихся: игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.		
Тема 6.3 Подвижные игры на развитие физических качеств.	Практические занятия		2
	1.	Методика проведения подвижных игр на развитие физических качеств; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подвижные игры на развитие физических качеств: ловкости, выносливости, быстроты, силы.		6
Тема 6.4. Подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Практические занятия		2
	1.	Методика проведения подвижных игр на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; знать правила соревнований; знать технику безопасности; иметь практику судейства подвижных игр.	
	Лабораторные работы (зачеты):		-
	Практические занятия		3
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика.		4
Примерная тематика курсовой работы (проекта) не предусмотрено			-
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) не предусмотрено			-
Всего:			174

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
4. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2014.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2017.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
6. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
7. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Программное обеспечение и Интернет – ресурсы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2017 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2019. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.

3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]: / М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2017. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2016. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2017. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Конт компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК. 08	выполнение индивидуальных заданий
знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК. 08	выполнение индивидуальных заданий

- основы здорового образа жизни.	ОК. 08	выполнение индивидуальных заданий
----------------------------------	--------	-----------------------------------

