

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»**

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 54.02.01 «Дизайн»
(по отраслям) в культуре и искусстве
(углубленная подготовка)**

**г. Ульяновск
2017 г.**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям) в культуре и искусстве (углубленная подготовка)

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ПЦК
Председатель ПЦК



Т.А.Русакова

подпись

Протокол заседания МЦК

№ 1 от «25» 08 2017 __ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ОГБПОУ
«УЛЬЯНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»



_____ А.В.Данильченко

подпись

«25» август 2017 __ г.

Автор (разработчик):

Городинский В. В., преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

ОГБПОУ "УККИ"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать следующие **общие компетенции**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

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

ОГБПОУ "ЛУКВИИ"

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 «Дизайн» (по отраслям) в культуре и искусстве (углубленная подготовка).

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

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

Дисциплина «Физическая культура» ОГСЭ.05 входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - **171** час, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - **114** часов;
самостоятельная работа обучающегося - **57** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	114
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	57
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

ОГБПОУ "УККИИ"

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
I Раздел. Физкультурно-спортивная деятельность. Средство укрепления здоровья.		24	
Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности.	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа;</p> <p>Формируемые общие компетенции: ОК 2, ОК 3, ОК 4.</p>		
	<p>Практические занятия: Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания Развитие отдельных физических качеств и функциональных особенностей при ходьбе и беге Совершенствование выполнения статистических упражнений</p>	12	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Посетить спортивную секцию «Спортивная аэробика»</p>	4	
Тема 1.2. Использование спортивных технологий для совершен-	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни;</p>		

<p>ствования профессионально значимых умений и навыков.</p>	<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 6, ОК 8, ОК 9.</p>		
	<p>Практические занятия: Совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц. Разучивание выполнения статических упражнений, направленных на развитие выносливости. Разучивание выполнения комплекса ОРУ упражнений оздоровительной направленности.</p>	12	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Посетить бассейн</p>	4	
<p>ЗАЧЕТ</p>		1	
<p>Раздел 2</p>	<p>Легкая атлетика</p>	26	
<p>Тема 2.1. Основы знаний Легкая атлетика</p>	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 6, ОК 9.</p>		
	<p>Содержание учебного материала: 1.Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. 2.Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</p>	2	1
<p>Тема.2.2. Бег на короткие, средние и длинные</p>	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>		

дистанции, эстафетный и челночный бег	<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; <p>Формируемые общие компетенции: ОК 3, ОК 4.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. 3.Совершенствование техники бега на 100 м. 	4	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.</p>	4	3
	<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; <p>Формируемые общие компетенции: ОК 3, ОК 8.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, 2.выполнение специальных беговых упражнений, 3.бег отрезков различной длины. 	4	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени) Бег 100м.</p>	4	3

Тема.2.3. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.	Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 2, ОК 6, ОК 9.		
	Практические занятия: 1.Выполнение ОРУ на месте. 2.Выполнение специальных беговых упражнений. (Бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, боком приставными шагами, спиной вперед)	4	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4	3
Тема.2.4. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 2, ОК 3, ОК 4.		
	Практические занятия: 1.Выполнение специальных беговых упражнений. 2.Выполнение ОРУ с отягощениями.	6	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки в длину с разбега.	2	3

<p>Тема.2.5. Выполнение прыжков в высоту.</p>	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 6, ОК 8, ОК 9.</p>		
	<p>Практические занятия: 1.Техника выполнения тройного прыжка.</p>	6	1,2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение специальных подготовительных упражнений</p>	2	3
<p>Раздел 3. Физическое воспитание</p>		56	
<p>Тема.3.1. Физические способности человека. Техника двигательных упражнений. (начало)</p>	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 2, ОК 3.</p>		
	<p>Практические занятия: Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки. Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Выполнение комплекса упражнений для осанки.</p>	7	2

	<p>Выполнение упражнений на развитие выворотности. Выполнение упражнений на определенные группы мышц Выполнение упражнений на развитие шага. Выполнение упражнений, повышающих жизненный тонус. Выполнение упражнений на развитие прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений. Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. Выполнение упражнений на силу, выносливость. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости. Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания Выполнение упражнений с энергичным выдохом. Выполнение упражнений для мышц живота.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Работать с дополнительным теоретическим материалом</p>	5	
<p>Тема. 3.1. Физические способности человека. Техника двигательных упражнений (продолжение)</p>	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа;</p>		

	<p>Формируемые общие компетенции: ОК 2, ОК 3.</p>		
	<p>Практические занятия: Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки. Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Выполнение комплекса упражнений для осанки. Выполнение упражнений на развитие выносливости. Выполнение упражнений на определенные группы мышц. Выполнение упражнений на развитие шага. Выполнение упражнений повышающие жизненный тонус. Выполнение упражнений на развитие прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений. Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. Выполнение упражнений на силу, выносливость. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости. Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. Освоение коррекционных основ самомассажа. Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания. Выполнение упражнений с энергичным выдохом. Выполнение упражнений для мышц живота.</p>	7	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Работать с дополнительным теоретическим материалом.</p>	5	

ЗАЧЕТ		1	
Тема.3.1 Физические способности человека. Техника двигательных упражнений (продолжение)	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа;</p> <p>Формируемые общие компетенции: ОК 2, ОК 3.</p>		
	<p>Практические занятия: Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки. Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки. Выполнение комплекса упражнений для осанки. Выполнение упражнений на развитие выворотности. Выполнение упражнений на определенные группы мышц Выполнение упражнений на развитие шага. Выполнение упражнений повышающие жизненный тонус. Выполнение упражнений на развитие прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации. Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений. Освоение основных элементов акробатики: махи, подскоки. Выполнение упражнений на силу, выносливость. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости. Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. Освоение коррекционных основ самомассажа.</p>	7	2

	<p>Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания</p> <p>Выполнение упражнений с энергичным выдохом.</p> <p>Выполнение упражнений для мышц живота.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Работать с дополнительным теоретическим материалом.</p>	5	
ЗАЧЕТ		1	
<p>Тема.3.1.</p> <p>Физические способности человека.</p> <p>Техника двигательных упражнений (продолжение)</p>	<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; <p>Формируемые общие компетенции: ОК 2, ОК 3.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на формирование осанки.</p> <p>Освоение процесса развития осанки: бег, ходьба, наклоны, вращения, растяжка, прыжки.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для осанки.</p> <p>Выполнение упражнений на определенные группы мышц</p> <p>Выполнение упражнений на развитие шага.</p> <p>Выполнение упражнений повышающие жизненный тонус.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие прыжка. Выполнение упражнений на развитие координации.</p> <p>Выполнение упражнений, сложных по структуре двигательных действий. Выполнение аэробных упражнений.</p> <p>Освоение основных элементов акробатики:</p>	7	2

	<p>махи, подскоки. Выполнение упражнений на силу, выносливость. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Выполнение упражнений на развитие устойчивости. Освоение основ дыхания как метода саморегуляции. Освоение коррекционных основ самомассажа. Выполнение упражнений для регуляции ритма дыхания Выполнение упражнений с энергичным выдохом. Выполнение упражнений для мышц живота.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Работать с дополнительным теоретическим материалом.</p>	5	
<p>Тема.3.2. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в ВС РФ и действий экстремальных ситуациях.</p>	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 4, ОК 9.</p>		
	<p>Практические занятия: Выполнение строевых приемов упражнений на месте. Выполнение строевых приемов упражнений в движении. Выполнение гимнастических упражнений, направленных на развитие физических качеств.</p>	11	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Посетить секцию по легкой атлетике.</p>	5	
ЗАЧЕТ		1	

<p>Тема.3.3. Использование спортивной игры в волейбол для улучшения качества жизни.</p>	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 6, ОК 8.</p>		
	<p>Практические занятия: Техника подачи мяча. Техника приема мяча сверху двумя руками. Техника приема мяча снизу двумя руками. Тактические действия команды в атаке.</p>	6	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Посетить секцию по волейболу.</p>	4	
<p>Тема.3.4. Основы гимнастики</p>	<p>Обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Обучающийся должен знать: -основы здорового образа жизни; -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; -основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств; -способы закаливания организма и основные приемы массажа; Формируемые общие компетенции: ОК 3, ОК 4.</p>		
	<p>Практические занятия: Овладение методики определения функциональных возможностей организма. Овладение методики исследования высшей нервной системы. Выполнение ритмической гимнастики. Совершенствование комплекса производственной гимнастики.</p>	11	2

	Совершенствование техники гимнастических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнить атлетическую гимнастику.	4	
	Дифференцированный зачет	4	
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	114	
	Самостоятельная работа:	57	

ОГБПОУ "УКККИ"

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению:
Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- для занятий аэробикой (скакалки);
- мячи;
- обручи;
- маты;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаев А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений нач. и сред. проф. образования.- М.: Издательский центр «Академия», 2015.
2. Физическая культура: основы здорового образа жизни Кобяков Ю. П.: Феникс, 2012.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: Издательский центр «Академия», 2011.
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М. Издательский центр «Академия»2010.

Интернет - ресурсы:

1. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] /Э. Н.Вайнер, С. А. Кастюнин.-2-е изд., стер.-М. Флинта, 2012.
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> - составление комплексов упражнений; - разработка фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использованных средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - техника исполнения двигательных действий (бег, прыжки на месте, в продвижении, в повороте); - проведение спортивных игр; - выполнение студентом функции судьи; - кросс, пробегание дистанции до 5 км без учета времени.
Усвоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка сообщений; - составление комплекса упражнений; - ведение календаря самонаблюдения - разработка фрагментов занятий использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - подготовка сообщений; - составление комплекса упражнений.

ОГБПОУ "УККНИ"