

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Курганский государственный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

35.02.01. Лесное и лесопарковое хозяйство

Базовый уровень подготовки

Курган, 2021

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 35. 02. 01. «Лесное и лесопарковое хозяйство»

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Быков Иван Иванович, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

Протокол заседания цикловой комиссии дисциплин физической культуры и БЖД
№ 9 от «28» мая 2021 г.

Председатель ЦК

Сазонов А. И.

Согласована:

Заместитель директора по учебной работе

Брыксина Т.Б.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.01. Лесное и лесопарковое хозяйство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Общегуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь** в соответствии с **ФГОС**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать** в соответствии с **ФГОС**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5

Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 340 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов; самостоятельной работы обучающегося 170 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)	340
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические работы	170
Самостоятельная работа студента (всего)	170
Промежуточная аттестация в форме: <i>дифференцированный зачет 3,4,5,6,7,8</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Уровень усвоения	Объем часов
1	2	3	4
	3 СЕМЕСТР		28
	Легкая атлетика		16
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	1.Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	2.Бег на короткие дистанции, низкий старт. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Бег с различной скоростью.		2
	3.Бег на короткие дистанции, стартовый разгон. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров		2
	4.Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. Контроль , бег -100м.		2
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	5.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 500, 1000. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2
Тема 1.4. Кроссовая подготовка.	6.Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 2-3 км. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально-беговые упражнения (СБУ).	1,2,3	2
Тема 1.5. Метание, толкание, снаряда.	7.Метание, толкание, снаряда. Метание гранаты на дальность, техника метания , разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	1,2,3	2
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	8. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2

	. Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Совершенствование техники эстафетного бега 4. Совершенствование кроссовой подготовки 5. Имитация техники метания гранаты 6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		16 6 2 2 2 2
	Спортивные игры: Баскетбол.		10
Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.	9. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	1,2	2
Тема 2.2. Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	10. Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2
Тема 2.3. Передача мяча на месте и в движении.	11. Передача мяча на месте и в движении. Контрольное нормативы. Передача мяча на месте. и в движении одной, двумя руками. Учебная игра.	1,2,3	2
Тема 2.4. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.	12. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	1,2,3	2
	13. Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольное нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2. Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. 3. Совершенствование передачи мяча на месте и в движении.		12 6 4 2
	14. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	4 СЕМЕСТР		34
	Лыжная подготовка		18

Тема 3.1 Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.	15.Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
	16. Попеременный, одновременный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
Тема 3.2. Коньковый ход.	17.Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2
	18.Совершенствование конькового хода.	1,2,3	2
Тема 3.3. Спуск, подъем.	19. . Попеременный, одновременный лыжный ход. Совершенствовать торможение на спуске.	1,2,3	2
	20 . Спуск, подъем. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2
Тема 3.4. Совершенствован ие техники лыжного хода.	21. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль. Прохождения дистанции 3-5 км.	1,2,3	2
	22. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2
	23. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование техники попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода. 2.Совершенствование техники конькового хода. 3.Совершенствование техники спусков и подъемов. 4.Совершенствование техники торможений и поворотов.		18 6 4 4 4
	Спортивные игры: Волейбол.		12
Тема 4.1. Волейбол.	24. Спортивные игры. Волейбол. Передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	1,2,3	2
Тема 4.2. Нападающий удар.	25.Нападающий удар. Приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2
Тема 4.3. Блокирование.	26 Блокирование. Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2

Тема 4.4. Верхняя и нижняя подачи мяча.	27.Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1,2,3	2
Тема 4.5. Тактика игры в нападении и защите.	28.Тактика игры в нападении и защите. Тактика игры в нападении и в защите: система нападения со второй передачи игрока первой линии.	1,2,3	2
	29.Тактика игры в нападении и защите. Контрольно нормативы. Тактика игры в нападении и в защите: блокирование.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования. 3.Совершенствование подачи мяча.		16 2 8 6
	Легкая атлетика		
Тема 1.3. Эстафетный бег	30.Эстафетный бег. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1,2,3	2
	31. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	Всего:		124
	5 СЕМЕСТР		28
	Легкая атлетика		16
Тема 1 1.Бег на короткие дистанции.	1.Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	2.Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. Контроль , бег -100м.	1,2,3	2
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	3.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800,1000. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2
	4.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2
	5. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы. Техника, тактика бега. Контрольные нормативы.	1,2,3	2

Тема 1..5. Метание, толкание, снаряда.	6.Метание, толкание, снаряда. Метание гранаты на дальность, техника метания , разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	1,2,3	2
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	7.Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2
	8.Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Имитация техники метания гранаты 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		16 6 6 2 2
	Спортивные игры. Баскетбол.		10
Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.	9. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	1,2,3	2
	10.Техника передвижений и владение мячом. Ловля мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1,2,3	2
Тема 2.2. Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	11.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2
	12.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2
Тема 2.4. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.	13.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.		12 6 6
	14. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	6 СЕМЕСТР		28
	Лыжная подготовка		12
Тема 3.1. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.	15.Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
	16.Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
Тема 3.2. Коньковый ход.	17.Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2
Тема 3.3. Спуск, подъем.	18.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжного хода.	19.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3-5 км.	1,2,3	2
	20. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование техники попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода. 2.Совершенствование техники конькового хода. 3.Совершенствование техники спусков и подъемов. 4.Совершенствование техники торможений и поворотов.		14 6 4 2 2
	Спортивные игры: Волейбол.		8
Тема 4.1. Передвижения и владения мячом.	21. Передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	1,2,3	2

Тема 4.2. Нападающий удар.	22.Нападающий удар. Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2
Тема 4.3. Блокирование.	23.Блокирование. Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2
Тема 4.4. Верхняя и нижняя подачи мяча.	24.Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования. 3.Совершенствование подачи мяча.		14 6 4 4
	Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1 1.Бег на короткие дистанции.	25.Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	26.Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. Контроль , бег -100м.	1,2,3	2
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	27.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2
	28.Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	Всего:		112
	7 СЕМЕСТР		28
	Раздел 1. Легкая атлетика		14
Тема 1 1.Бег на короткие дистанции.	1.Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к. Теоретические сведения. Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	1,2,3	2
	2.Бег на короткие дистанции. Контрольные нормативы. Контроль , бег -100м.	1,2,3	2

Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	3.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	1,2,3	2
	4. Бег на средние дистанции. Контрольные нормативы. Техника, тактика бега. Контрольные нормативы.	1,2,3	2
Тема 1..5. Метание, толкание, снаряда.	5.Метание, толкание, снаряда. Метание гранаты на дальность, техника метания , разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	1,2,3	2
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	6.Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2
	7.Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 3-5 км.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся. 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2.Совершенствование техники бега на средние дистанции 3. Имитация техники метания гранаты 4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		14 4 4 4 2
	Спортивные игры. Баскетбол.		12
Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.	8. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	1,2,3	2
	9.Техника передвижений и владение мячом. Ловля мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1,2,3	2
Тема 2.2. Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	10.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2
	11.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	1,2,3	2
Тема 2.3. Тактическое	12.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2

взаимодействия в защите и нападении.	13.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники броска мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.		14 8 6
	14. Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
	8 СЕМЕСТР		24
	Лыжная подготовка		12
Тема 3.3. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.	15.Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование поперечного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
	16.Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование поперечного, одновременного двухшажного лыжного хода.	1,2,3	2
Тема 3.4.Коньковый ход.	17.Коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	1,2,3	2
Тема 3.5. Спуск, подъем.	18.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	1,2,3	2
Тема 3.6. Совершенствование техники лыжного хода.	19.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3-5 км.	1,2,3	2
	20. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование техники поперечного, одновременного двухшажного лыжного хода. 2.Совершенствование техники конькового хода. 3.Совершенствование техники спусков и подъемов. 4.Совершенствование техники торможений и поворотов.		14 6 4 2 2
	Спортивные игры: Волейбол.		10
Тема 4.1. Передвижения и владения мячом.	121. Передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	1,2,3	2

Тема 4.2. Нападающий удар.	22.Нападающий удар. Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	1,2,3	2
Тема 4.3. Блокирование.	23.Блокирование. Блокирование: одиночное, парное.	1,2,3	2
Тема 4.4. Верхняя и нижняя подачи мяча.	24.Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча.	1,2,3	2
	25 Учебная игра	1,2,3	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Совершенствование техники передвижений и владение мячом. 2.Совершенствование техники нападающего удара. Блокирования. 3.Совершенствование подачи мяча.		10 2 4 4
	25.Дифференцированный зачёт	1,2,3	2
			Всего: 104
			Итого: 340

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2011.
3. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2010.- 272 с.
4. 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, 2010. – 336 с.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с.

Дополнительные источники

1. Амосов И.М. раздумье о здоровье - М., 1987.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология - М., 1997.
3. Александров О. А. Комплексная программа здоровья.- М.,1988.
4. Белкин А.А. Формы специальной разминка. Теория и практика физической культуры № 9, 1966.
5. Бернштейн Н.А. О построении движений - М., 1947.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М., 1985.
7. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - М., 1989.
8. Белое В.К. , Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота,

долголетие. - М., 1999.

9. Вайцеховский С.М. Книга тренера - М., 1971.

10. Виленский М.Я., Ильич В.И. Физическая культура работников умственного труда - М., 1987.

11. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М., 1990.

12. Вяткин Л.А. и др. Туризм и спортивное ориентирование. - М., 2001. 12. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для студентов ВУЗов - М., 1998.

13. Жуков М.Н. Подвижные игры. - М., 2002.

14. Завьялов Н. Стретчинг в баскетболе. Баскетбол. 1999, сентябрь.

15. Колбанов В.В. Валеология - СПб., 1998.

16. Лазарев К.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений - М., 1999.

17. Максименко Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. Учебное пособие - М., 1999.

18. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М., 1991.

Интернет-ресурсы

1. Центральная отраслевая библиотека по физкультуре и спорту.

<http://lib.sportedu.ru>

2. Теория и практика физической культуры - теоретический журнал Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации.

<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

3. Физическая культура - Научно-методический журнал Российской Академии Образования <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/Index.htm>

4. Спортивное информационно-аналитическое издание. <http://www.sport.com.ua/>

5. Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр. <http://sportrules.boom.ru/>

6. Сайт учителя физкультуры, Анализ урока физической культуры. Методические рекомендации по проведению экзаменов по физической культуре в 9, 11 классах. Планирование уроков физической культуры. Оценка успеваемости на уроках физической культуры. Методики обучения по видам спорта. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru/edpr/>

7. <http://spo.1september.ru/2004/15Z2.htm>

8. Спорт-Мастер Новости о спорте, о спортсменах и о здоровом образе жизни!

9. <http://www.sport-master.net>

10. Молодежный спортивный портал <http://sport.kharkov.ua/>

11. Футбольный сайт - история футбола, чемпионаты по футболу России, футбольные кричалки <http://www.foot-ball.ru/other/tournament/>

12. Спорт сегодня <http://sports.ru/>

13. Спорт в школе - архив издания «1 сентября» <http://archive.1september.ru/spo>

14. Раздел Физкультура на сайте ФИО Учитель.ру <http://teacher.fio.ru/index.php?c=73>

15. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

16. Федеральное Агентство по физической культуре и спорту. Содержит официальные материалы о спартакиаде учащихся России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для 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	Эффективно использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Эффективно применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Эффективно пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Дифференцированные задания, тестирование, самостоятельная работа, разноуровневые задания, контрольные тесты Зачеты