

Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Сергачский агропромышленный техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергач
2011г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **230701 Прикладная информатика (по отраслям)**

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Сергачский агропромышленный техникум»

Разработчики: Зайцев А.И. – руководитель физического воспитания ГБОУ СПО «Сергачский агропромышленный техникум»

Рассмотрена
На заседании МО преподавателей ООД

Протокол № 1 от

«15» сентября 2011 г.

Руководитель МО ООД

Канакова

Канакова О.А.

Рассмотрена

На заседании МО преподавателей ООД

Протокол № 1 от

«13» сентября 2012 г.

Руководитель МО ООД

Канакова

Канакова О.А.

Рассмотрена

На заседании МО преподавателей ООД

Протокол № 1 от

«20» сентября 2013 г.

Руководитель МО ООД

Канакова

Канакова О.А.

Рассмотрена

На заседании МО преподавателей ООД

Протокол № от

« » сентября 201 г.

Руководитель МО ООД

Канакова О.А.

Утверждена

Методическим советом ГБОУ СПО САПТ

Протокол № от

« » сентября 201 г.

Методист

Моисеева Н.В.

Утверждена

Методическим советом ГБОУ СПО САПТ

Протокол № 1 от

«20» сентября 2012 г.

Методист

Моисеева

Моисеева Н.В.

Утверждена

Методическим советом ГБОУ СПО САПТ

Протокол № 1 от

«20» сентября 2013 г.

Методист

Моисеева

Моисеева Н.В.

Утверждена

Методическим советом ГБОУ СПО САПТ

Протокол № от

« » сентября 201 г.

Методист

Моисеева Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее программа) – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **230701 Прикладная информатика (по отраслям)**

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

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин базовой части ФГОС СПО по специальности **230701 Прикладная информатика (по отраслям)**

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студент должен

Знать:

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

уметь:

- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа;
самостоятельной работы обучающегося 188 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)	376
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
в том числе:	
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	188
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	188
<i>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированный зачет</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
2 курс обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теория	Содержание учебного материала	2	
	1 физические способности человека их развития	1	2
	2 основы физической и спортивной подготовки	1	2
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	9	
	1 теоретические сведения по легкой атлетике	1	2
	2 бег на короткие дистанции (низкий старт, старт, разгон);	2	2
	3 бег на средние дистанции (бег по повороту, по прямой)	2	2
	4 прыжок в длину с разбега способом «согнутой ноги»	2	2
	5 метание гранаты с места, с разбега на дальность	1	2
	6 прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»;	1	2
	Самостоятельная работа: Доклад Техника прыжка в длину с разбега	8	3
Раздел 2. Гимнастика (девушки)	Содержание учебного материала	12	
	1 теоретические сведения по гимнастике; строевые упражнения	1	1
	2 акробатика: стойка на руках с помощью; переворот в сторону «колесо»; мост	3	2
	3 брусья разной высоты: из размаха изгибом на верхней жерди -вис присев на нижней жерди; толчком одной ноги, махом другой подъем переворотом на верхнюю жердь; из упора на верхней жерди вис лежа на нижней; сед на правом (левом) бедре; соскок прогнувшись из седа на правом (левом) бедре. Выполнение упражнений в комбинации	3	2
	4 бревно: упор на бревне; упор лежа на бревне; толчком ног, упор присев; равновесие на одной ноге «ласточка»; ходьба мягким шагом; поворот кругом; соскок прогнувшись. Выполнение упражнений в комбинации	3	2
	5 опорный прыжок: прыжок через коня (в ширину), козла согнув ноги (высота снаряда 110 - 115 см).	2	2
	Самостоятельная работа: Составление индивидуального плана комплекса физических упражнений.	10	3
Раздел 2.	Содержание учебного материала	12	

Гимнастика (юноши)	1	теоретические сведения по гимнастике; строевые упражнения	1	1
	2	перекладина: подтягивание; подъем переворотом в упор из виса; подъем силой в упор из виса	3	2
	3	брусья: из размахивания в упоре на руках подъем разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах; кувырок из стойки на плечах; соскок махом назад (вперед)	3	2
	4	акробатика: стойка на руках с помощью; кувырок из стойки на руках; переворот в сторону «колесо»	3	2
	5	прыжок через коня в длину «ноги врозь».	2	2
		Самостоятельная работа: Составление индивидуального плана комплекса физических упражнений.	8	3
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		8	
	1	теоретические сведения по баскетболу: стойка баскетболиста, ее разновидности	1	1
	2	передача и ловля мяча: а) передача мяча в стену; передача мяча в парах, тройках в движении. бросок мяча в корзину (штрафной).	2	2
	3	ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости, направления. ведение двумя мячами.	1	2
	4	тактика нападения: индивидуальные действия игрока с мячом (передача, ведение, бросок), тактика защиты: а) защита против игрока с мячом; б) защита против игрока без мяча; в) выбивание мяча	2	2
	5	- учебная игра в баскетбол	2	2
	Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.	10	3	
Зачет за I полугодие			1	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	
	1	теоретические сведения по лыжной подготовке;	1	1
	2	строевые упражнения с лыжами	1	2
	3	попеременный двухшажный ход (фаза скольжения и отталкивания)	1	2

	4	одновременный безшажный и одношажный ход.	1	2
	5	подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой - спуски: основная, высокая, низкая стойки	2	2
	6	торможения: упором, плугом повороты: переступанием, упором, плугом	2	2
	7	прохождение дистанции 3-5км	2	2
	8	прохождение дистанции 3-5км (на время)	2	2
		Самостоятельная работа: Доклад – Техника лыжных ходов. Соревнования по лыжам.	10	3
Раздел 5. Волейбол	Содержание учебного материала		10	
	1	теоретические сведения по волейболу	1	1
	2	стойка волейболиста, ее разновидности и перемещения, передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках, на заданную высоту, передача мяча двумя руками снизу, выход под мяч	3	2
	3	тактика нападения: а) подача мяча на точность б) прием подачи и первая передача в зону «3», вторая в зону «4» и «2», нападающий удар	3	2
	4	тактика защиты: а) выбор места при приема подач, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи.	2	2
	5	учебная игра в волейбол	1	2
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в волейбол. Соревнования по волейболу.	10	3
Раздел 7. Футбол (юноши)	Содержание учебного материала		8	
	1	теоретические сведения по футболу: а) правила игры в футбол; б) меры безопасности и предупреждение травм	1	1
	2	передвижения: обычный бег, бег спиной вперед, бег скоростным шагом, прыжки толчком одной и двух ног, повороты переступанием и прыжком	1	2
	3	удары по мячу: удар носком, удар подъемом, удар внутренней стороной стопы (щечкой), удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар по мячу головой	2	2
	4	- передача мяча: а) продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие;	2	2

		б) вбрасывание мяча из-за боковой линии в) жонглирование мячом стоя на месте		
	5	учебная игра в футбол	2	2
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в футбол. Соревнования по футболу.	10	3
Раздел 7. Настольный теннис (девушки)		Содержание учебного материала	8	
	1	теоретические сведения по настольному теннису: правила игры - стойка и способы передвижений	1	1
	2	технические приемы: толчком, срезка слева, срезка справа, накат слева, накат справа.	4	2
	3	подача мяча	1	2
	4	учебная игра в настольный теннис	2	2
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в настольный теннис. Соревнования по настольному теннису.	10	33
Раздел 8. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	8	
	1	теоретические сведения по легкой атлетике	1	1
	2	бег на короткие дистанции	1	2
	3	прыжки в длину с разбега способом «согнутой ноги»	2	2
	4	бег на средние дистанции	1	2
	5	метание гранаты на дальность с разбега	2	2
	6	эстафетный бег	1	2
		Самостоятельная работа: Соревнования по легкой атлетике. Эстафетный бег.	10	3
Зачет		бег на длинные дистанции (девушки 2000 м., юноши 3000 м.)	2	

3 курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теория	Содержание учебного материала	2	
	1 физическая культура в профессиональной подготовке студентов; - основы здорового образа жизни.	2	1
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	3
	1 теоретические сведения по легкой атлетике	1	3
	2 бег на короткие дистанции (низкий старт, старт, разгон);	1	3
	3 бег на средние дистанции (бег по повороту, по прямой)	1	3
	4 прыжок в длину с разбега способом «согнутой ноги»	1	3
	5 метание гранаты с разбега на дальность	1	3
	6 техника толкания ядра	1	2
	7 прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»;	2	3
	Самостоятельная работа: Доклад Техника бега на короткие дистанции	10	3
Раздел 2. Гимнастика (девушки)	Содержание учебного материала	10	
	1 теоретические сведения по гимнастике; строевые упражнения	1	1
	2 акробатика: стойка на руках с помощью; переворот в сторону «колесо»; мост	3	3
	3 брусья разной высоты: из размаха изгибом на верхней жерди -вис присев на нижней жерди; толчком ног, подъем силой на верхнюю жердь; из упора на верхней жерди вис лежа на нижней; сед углом; соскок вправо (влево). Выполнение упражнений в комбинации.	2	3
	4 бревно: упор на бревне; упор лежа на бревне; толчком ног, упор присев; равновесие на одной ноге «ласточка»; ходьба мягким шагом; поворот кругом; соскок прогнувшись. Выполнение упражнений в комбинации	2	3
	5 опорный прыжок: прыжок через коня (в ширину), козла согнув ноги (высота снаряда 110 - 115 см).	2	3
	Самостоятельная работа: Составление индивидуального плана комплекса физических упражнений.	10	3
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	
	1 теоретические сведения по гимнастике; строевые упражнения	1	1

(юноши)	2	акробатика: переворот в сторону «колесо»; подъем разгибом с головы с горки матов	2	3
	3	перекладина: подтягивание; подъем переворотом в упор из виса; подъем силой в упор из виса; подъем разгибом из размахивания в висе; соскок махом назад	3	3
	4	брусья: из размахивания в упоре на руках подъем разгибом в сед ноги врозь; из размахивания в упоре, махом стойка на плечах; кувырок из стойки на плечах; соскок махом вперед с поворотом	2	3
	5	прыжок через коня в длину «ноги врозь».	2	3
		Самостоятельная работа: Составление индивидуального плана комплекса физических упражнений.	10	3
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		5	
	1	теоретические сведения по баскетболу	1	1
	2	ведение мяча: а) обводка правой, левой рукой (восьмерка)	1	3
	3	бросок мяча в корзину: а) штрафной бросок	1	3
	4	тактика нападения: а) индивидуальные действия игрока с мячом (передача, ведение, бросок); б) игрок без мяча (движение на свободное место) - тактика защиты: а) защита против игрока с мячом; б) защита против игрока без мяча; в) выбивание мяча	1	3
	5	- учебная игра в баскетбол	1	3
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.	10	3
Зачет за I полугодие		1		
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	
	1	теоретические сведения по лыжной подготовке;	1	1
	2	строевые упражнения с лыжами переход с одного хода на другой (с попеременных на одновременные)	3	3
	3	спуски: основная, высокая, низкая стойки, подъемы: полуелочкой, елочкой, лесенкой.	2	3
	4	подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой	2	3

		- спуски: основная, высокая, низкая стойки		
	5	прохождение дистанции 3-5км	2	3
	6	прохождение дистанции 3-5км (на время)	2	3
		Самостоятельная работа: Доклад – Техника лыжных ходов. Соревнования по лыжам.	10	3
Раздел 5. Волейбол		Содержание учебного материала	10	
	1	теоретические сведения по волейболу	1	1
	2	передача мяча двумя руками снизу, выход под мяч	1	3
	3	подача мяча: а) нижняя прямая; б) верхняя прямая	1	3
	4	тактика нападения: а) подача мяча на точность; б) прием подачи и первая передача в зону «3», вторая в зону «4» и «2», нападающий удар	2	3
	5	тактика защиты: а) выбор места при приеме подач, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи; б) расположение игроков при приеме мяча со стороны соперника; в) взаимодействие игроков второй и первой линии	2	3
	6	учебная игра в волейбол	3	3
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в волейбол. Соревнования по волейболу.	10	3
Раздел 7. Футбол (юноши)		Содержание учебного материала	8	
	1	теоретические сведения по футболу: а) правила игры в футбол; б) меры безопасности и предупреждение травм	1	1
	2	передвижения: обычный бег, бег спиной вперед, бег скоростным шагом, прыжки толчком одной и двух ног, повороты переступанием и прыжком - удары по мячу: удар носком, удар подъемом, удар внутренней стороной стопы (щечкой), удар внешней стороной стопы, удар пяткой, удар по мячу головой	3	3
	3	передача мяча: а) продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие; б) вбрасывание мяча из-за боковой линии в) жонглирование мячом стоя на месте	2	3

	4	учебная игра в футбол	2	3
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в футбол. Соревнования по футболу.	10	3
Раздел 7. Настольный теннис (девушки)	Содержание учебного материала		8	
	1	теоретические сведения по настольному теннису: правила игры	1	1
	2	стойка и способы передвижений - технические приемы: а) толчком; б) срезка слева, срезка справа; в) накат слева, накат справа	3	3
	3	подача мяча	2	3
	4	учебная игра в настольный теннис	2	3
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в настольный теннис. Соревнования по настольному теннису.	10	3
Раздел 8. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		8	
	1	теоретические сведения по легкой атлетике	1	1
	2	бег на короткие дистанции	1	3
	3	бег на средние дистанции	1	3
	4	прыжки в длину с разбега способом «согнутой ноги»	2	3
	5	метание гранаты на дальность с разбега	2	3
	6	толкание ядра со скачка	1	2
Зачет	бег на длинные дистанции (девушки 2000 м., юноши 3000 м.)		2	

4 курс обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теория	Содержание учебного материала	2	
	1 физические способности человека и их развития	2	1
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	9	3
	1 теоретические сведения по легкой атлетике	1	3
	2 бег на короткие дистанции (низкий старт, старт, разгон);	1	3
	3 бег на средние дистанции (бег по повороту, по прямой)	1	3
	4 прыжок в длину с разбега способом «ножницы»;	2	3
	5 метание гранаты с разбега на дальность	1	3
	6 техника толкания ядра со скачка.	1	3
	7 бег на длинные дистанции.	1	3
	8 прыжок в высоту с разбега способом «перекидной»;	1	3
	Самостоятельная работа: Доклад Техника бега на короткие дистанции	12	3
Раздел 2. Гимнастика (девушки)	Содержание учебного материала	12	
	1 теоретические сведения по гимнастике; строевые упражнения	1	1
	2 акробатика: стойка на руках с помощью; переворот в сторону «колесо»; мост	3	3
	3 брусья разной высоты: выполнение упражнений в комбинации (2-3курс)	3	3
	4 бревно: выполнение упражнений в комбинации (2-3курс)	3	3
	5 опорный прыжок: прыжок через коня (в ширину), козла согнув ноги (высота снаряда 110 - 115 см).	2	3
		Самостоятельная работа: Составление индивидуального плана комплекса физических упражнений.	12
Раздел 2. Гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала	12	
	1 теоретические сведения по гимнастике; строевые упражнения	1	1
	2 акробатика: переворот в сторону «колесо»; подъем разгибом с головы с горки матов	3	3
	3 перекладина: подтягивание; подъем переворотом в упор из виса; подъем силой в упор из виса; подъем разгибом из размахивания в висе; соскок махом назад	3	3

	4	брусья: из размахивания в упоре на руках подъем разгибом в сед ноги врозь; из размахивания в упоре, махом стойка на плечах; кувырок из стойки на плечах; соскок махом вперед с поворотом	3	3
	5	прыжок через коня в длину «ноги врозь».	2	3
		Самостоятельная работа: Составление индивидуального плана комплекса физических упражнений.	12	3
Раздел 3. Баскетбол	Содержание учебного материала		8	
	1	теоретические сведения по баскетболу	1	1
	2	передача и ловля мяча: а) передача мяча в парах , в тройках, в движении	2	3
	3	ведение мяча: а) обводка правой, левой рукой (восьмерка)	1	3
	4	бросок мяча в корзину: а) штрафной бросок	1	3
	5	тактика нападения, тактика защиты.	1	3
	6	- учебная игра в баскетбол	2	3
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в баскетбол. Соревнования по баскетболу.	12	3
Зачет за I полугодие		1		
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		10	
	1	теоретические сведения по лыжной подготовке;	1	1
	2	строевые упражнения с лыжами переход с одного хода на другой (с попеременных на одновременные)	2	3
	3	спуски: основная, высокая, низкая стойки, подъемы: полувелочкой, елочкой, лесенкой.	1	3
	4	торможения: упором, плугом; повороты: переступанием, упором, плугом	2	3
	5	прохождение дистанции 3-5км	2	3
	6	прохождение дистанции 3-5км (на время)	2	3
		Самостоятельная работа: Доклад – Техника лыжных ходов. Соревнования по лыжам.	12	3
Раздел 5.	Содержание учебного материала		6	

Волейбол	1	теоретические сведения по волейболу	<i>1</i>	<i>1</i>
	2	передача мяча двумя руками снизу, выход под мяч	<i>2</i>	<i>3</i>
	3	подача мяча: а) нижняя прямая; б) верхняя прямая	<i>2</i>	<i>3</i>
	4	учебная игра в волейбол	<i>1</i>	<i>3</i>
		Самостоятельная работа: Доклад – Правила игры в волейбол. Соревнования по волейболу.	12	<i>3</i>
Зачет	бег на длинные дистанции (девушки 2000 м., юноши 3000 м.)		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: *гимнастические снаряды, тренажеры, гимнастические маты, штанга, гири, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.*

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

1. А.А. Бишаева, Физическая культура.-М.:Академия, 2010
2. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын. Физическая культура.- М.:Академия,2011

Дополнительные источники

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. 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.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется посредством текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится на любом из видов учебных занятий. Его результаты учитываются в промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения дисциплины в форме зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - самоконтроль; - оценка техники выполнения физических упражнений
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - устный и письменный контроль по тестам
основ здорового образа жизни		Оценка в рамках текущего контроля результатов деятельности обучающихся при выполнении: - устный и письменный контроль по тестам