

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОД 09 Физическая культура»

Профиль получаемого профессионального образования: гуманитарный

Код и наименование специальности/профессии: 49.02.01 Физическая культура

2023 г.

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательных и естественнонаучных
дисциплин

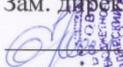
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Председатель П(Ц)К



И.А.Амлаева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УП

Е.Н.Шелкова

30 августа 2023 г.



Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОД 09 Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480) (Редакция с изменениями от 12.08.2022 N 732);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01_Физическая культура, с учетом
 - профиля получаемого образования.
 - примерной программы;
 - рекомендаций по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592);
 - методических рекомендации по составлению рабочих программ общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования (ППКРС и ППССЗ) разработанных на базе ГБПОУ РД «КППК»

Разработчики:

- Маммаев Арслана Ибиевич, Омарова Заидрина Гейбулдаевна, Магомедов Шамиль Хайрулаевич, Аминов Ибрагим Абдулмуслимович преподаватели дисциплин общеобразовательного цикла ГБПОУ «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1. Область применения программы | 4 |
| 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 4 |
| 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины..... | 4 |
| 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины..... | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 6 |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 19 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению..... | 19 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения | 19 |
| 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ..... | 24 |
| 5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 28 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОД 09 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОД 09 «Физическая культура» может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОД 09 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОД 09 «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области физической культуры ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане место учебной дисциплины ОД 09 «Физическая культура» в составе общеобразовательных учебных дисциплин, социально-экономического профиля профессионального образования. Дисциплина входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 72 |
| в том числе: | - |
| лабораторные работы | |
| практические занятия | 72 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| Темы 1.1 Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичные инструктажи рабочем месте | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - ознакомление с техникой безопасности на уроках физической культуры - игры | 2 | |
| | Контрольные работы | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 1.2. Ознакомление с техникой спец. беговых упражнений | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - спец беговые упражнения - ознакомление с техникой низкого старта и стартовым ускорением - игры | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 1.3. Отработка техн. спец беговых упражнений | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - развитие скоростных качеств (бег 4\20 м; 5\30 м) - прыжки в длину с разбега | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Тема 1.4. Отработки техники спец. беговых упражнений | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - отработка техники бега на коротких дистанции - отработка техники прыжка в длину способ (согнув ноги) | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 1.5. Отработка техники спец. беговые упражнения | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения - эстафета 4x100 | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | | | |
| Тема 1.6. Отработка техники спец беговых упражнений | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - развитие скоростных качеств - (бег 4x20 м, 5x30 м) - прыжки в длину с разбега | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | | | |
| Тема 1.7. Отработка техники бега на короткой дистанции | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - прыжки в длину с разбега - бег на развитие выносливости, подвижные игры | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | | | |
| Тема 1.8. Бег на развитие скоростных | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| качеств | Практические занятия - прыжки в длину с разбега - бег на развитие скоростной выносливости, подвижные игры | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 1.9. Бег на развитие скоростных качеств | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - челночный бег 3\10 м - прыжки в длину с места - подвижные игры | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| Тема 2.0 Отработка техники метания гранаты | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - подвижные игры - эстафеты | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.1. Отработка техники метания гранаты | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - подвижные игры - эстафеты - челночный бег 3x10 м | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся - Физическая культура в древнем Риме. | 2 | |
| Тема 2.2 | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Бег по пересеченной местности | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - подвижные игры - эстафеты | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.3 Бег с ходьбой 1500 м | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - игра волейбол | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| Тема 2.4 Бег 500 м на результат | Содержание учебного материала | - | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - игра волейбол | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| Тема 2.5 Марш – бросок 2000 м | Содержание учебного материала | - | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - игра волейбол | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| Раздел II Спортивные игры Волейбол | | | |
| Тема 2.6 Ознакомление техникой приема мяча сверху и снизу | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - ознакомлением с правилами игры | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.7. Ознакомление техникой приема мяча сверху и снизу двумя руками | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - пионер бол | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| Тема 2.8. Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - ознакомление с техникой нижней прямой подачи - Пионер бол | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.9. Отработка техники приема мяча | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| Тема 3.0. Передача мяча двумя руками через сетку | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| Тема 3.1 Совершенствование техники приема мяча двумя руками | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия | 2 | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| через сетку | - отработка нижней прямой подачи - учебная игра | | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча двумя руками через сетку | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - отработка нижней прямой подачи - учебная игра. | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.3 Отработка техники верхней прямой подачи | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия - отработка техники приема мяча сверху - учебная игра. | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 3.4 Прием контрольных тестов | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия отработка техники приема мяча сверху и снизу - учебная игра. - подведение итогов за семестр | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | | | |
| Тема 3.5 Ознакомление отработки техники нижней боковой подачей | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | | |
| | Практические занятия - совершенствование техники нижней прямой подачи - учебная игра | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | |
| Тема 3.6. Отработке техники нижней боковой подачи | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия отработка техники приема и передачи мяча сверху - учебная игра.6х6 | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | | | |
| Тема 3.7 Отработке техники нижней боковой подачи | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - отработка техники верхней подачи мяча над собой - учебная игра 6\6 | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | | | |
| Тема 3.8 Контрольные тесты | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - челночный бег 3x10 м, прыжки в длину с места, метание мяча сидя из-за головы | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | | | |
| Тема 3.9 Контрольные тесты | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - подачи мяча любим способом - передачи мяча двумя руками сверху над собой - прием мяча двумя руками снизу | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | | | |
| Раздел III Спортивные игры Баскетбол | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Тема 4.0 Ознакомление с техникой передвижение | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - ведение мяча - броски мяча в два шага | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | | | |
| | | | |
| Тема 4.1 Отработка техники передвижения | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - ведение мяча правой и левой рукой - передача мяча двумя руками от груди | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| | | | |
| Тема 4.2 Правила игры. Передача мяча от груди в движении | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - передача мяча от груди в движении - штрафные броски | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | | | |
| | | | |
| Тема 4.3 Техника передачи мяча от пола | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - броски мяча двумя руками от груди по кольцу - учебная игра 3\3 | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | | | |
| | | | |
| Тема 4.4 Отработка техники ведения | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |

| | | | |
|---|---|----|--|
| мяча правой и левой рукой | Практические занятия - штрафные броски по кольцу - учебная игра 3\3 | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Тема 4.5 Отработка техники передачи мяча от груди двумя руками | Содержание учебного материала | | |
| | Лабораторные работы | - | |
| | Практические занятия - штрафные броски по кольцу - учебная игра | 2 | |
| | Контрольные работы | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Всего | | 72 | |

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличие учебного кабинета, спортзала

Оборудование учебного кабинета: рабочий стол преподавателя, настенная доска, посадочные места по количеству обучающихся, шкаф для наглядных пособий и инструкций, комплект учебно-наглядных, кабинет, телевизор, магнитофон.

1. Методические указания к проведению практических работ.
2. Методические указания к проведению самостоятельных работ.
3. Дидактический материал (карточки, тесты, таблицы).
4. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, брусья, перекладина, спортивный конь, козел, опорный мостик, гранаты, ядра).
5. Мелкий инвентарь (флажки, скакалки, кубики, эстафетные палочки, рулетка, секундомер).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Футбол: Методическое пособие. -Липецк, 2009-494с. Гриф МО РФ
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-190с. Гриф Минобр.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебное пособие. – М., ФиС, 2010-380с. Гриф МО РФ
4. Брыкин А.Т. Гимнастика. М: 2010.
5. Былеева Л.В.,Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М., ФиС 2008-224с.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС 2010-256с. Гриф Минобр.
7. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-240с.
8. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. –М., «Спорт» 2009-200с.
9. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-360с. Гриф Минобр.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учебник для студентов педагогических институтов. – М., «Физическое воспитание», 2010-304с. Гриф МО РФ.
11. Мельников Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М: 2010.

12. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М., «Физкультура и спорт», 2010-597с. Гриф МО РФ.
13. Палыга В.Г. Гимнастика. М: 2008.
14. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры.-М., ФиС 2010 -230с.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М: 2010.
16. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Брянск: 2004.
17. Шмелин А.М. Гимнастика. М: 2009.

Дополнительные источники:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-215с.
2. Ангелевич А.З. Первые ракетки: Учебное пособие. –М., ФиС 2009-170с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Учебное пособие.-М., «Просвещение» 2009-190с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.-М., «Академия» 2009-245с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: Методическое пособие – М., 2006-269с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка по развитию физических качеств: Учебное пособие. –Минск, «Высшая школа» 2010-370с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-260с.
8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М., «Академия» 2008-348с.

9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Учебное пособие.- М., «Дрофа» 2009-230с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спорта: Учебное пособие.-М.,ФиС 2009-120с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: Учебное пособие по базовой хореографии.- М., ФиС 2009-176с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов, теория и практика: Методическое пособие – М., 2009-285с.
13. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2009-325с.
14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-200с.
15. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие. – М., ФиС 2010-410с.
16. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие.- Краснодар, 2010
17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Аэробика: Учебное пособие по базовой аэробике.- М., Федерация аэробики России 2009-48с.
18. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М., «Физкультура и спорт», 2006-479с.

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 (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| уметь: | |
| - физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | оценка выполнения практического задания |
| знать: | |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | устный опрос, тестовый контроль |
| - основы здорового образа жизни | устный опрос |

