

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)**

2024 г.

Рассмотрено  
на заседании МОП ОД  
Протокол № 9 от 13.05.2024 г.

Рабочая программа дисциплины Физиология питания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) 19.02.10 Технология продукции общественного питания и Примерной программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, утвержденной распоряжением министерства образования Иркутской области.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик:  
Александрова А.С., преподаватель дисциплин общеобразовательного учебного цикла

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>     | <b>25</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>27</b> |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины

**1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в базовые общеобразовательные дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ.

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

| В результате освоения дисциплины обучающийся должен | № дидактической единицы | Формируемая дидактическая единица   |
|---|-------------------------|---|
| <b>Уметь</b>  |                         |   |
|   | У. 1                    | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  |
| <b>Знать</b>  |                         |   |
|   | З. 1                    | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.   |
|   | З. 2                    | Основы здорового образа жизни.  |
| <b>Формируемые компетенции</b>                      |                         |   |
|   | ОК.01                   | Выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) |
|   | ОК.04                   | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.   |
|   | ОК.06                   | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.  |
|   | ОК.08                   | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.  |

## 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- обязательной учебной нагрузки обучающихся 164 часов;
- самостоятельная учебная нагрузка 148час;
- теоретическая часть 16 час;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

|   |             |
|---|-------------|
| Вид учебной работы                            | Объем часов |
| <b>Объем образовательной нагрузка (всего)</b> | <b>164</b>  |
| самостоятельная учебная нагрузка              | <b>148</b>  |
| Всего занятий                                 | <b>16</b>   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме:</b>      |             |
| - зачёта ( 2,4,6 семестр);                    |             |
| - дифференцированного зачёта (8 семестр).     |             |

### 2.2. Учебная работа

| Виды учебной работы                   | 1 курс    |           | 2курс     |           | 3курс     |           | 4курс     |           | Всего часов |
|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                                       | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр |             |
| <b>Объем образовательной нагрузки</b> | <b>22</b> | <b>10</b> | <b>164</b>  |
| Самостоятельная учебная нагрузка      | <b>20</b> | <b>8</b>  | <b>148</b>  |
| Всего занятий                         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>16</b>   |
| Теоретического обучения               | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>16</b>   |
| Практические занятия                  |           |           |           |           |           |           |           |           | -           |

### 2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | № учебного занятия | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся   | Методическая характеристика учебного занятия  | Объем часов | № дидактической единицы | Формируемые компетенции | Уровень освоения | Текущий контроль |
|--|--------------------|---|---|-------------|-------------------------|-------------------------|------------------|------------------|
| 1  | 2                  | 3   | 4   | 5           | 6                       | 7                       | 8                | 9                |
| <b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> |                    |   |   |             |                         |                         |                  |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта.              | 1,2                | 1. Теоретические сведения, содержание учебного материала за весь курс обучения. Физическая культура, спорт: основные понятия, терминология. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Современное состояние физической культуры и спорта. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br>2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком | Тип: усвоение нового материала<br>Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый<br>Форма: фронтальная | 2           | У.1<br>3.1<br>3.2       | ОК.01<br>ОК.06<br>ОК.08 | 1                |                  |

|  |     |  |   |   |                   |                         |   |   |
|--|-----|--|---|---|-------------------|-------------------------|---|---|
|  |     | жизненного успеха.<br>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.<br>3.Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок)   |   |   |                   |                         |   |   |
| <b>Раздел 2 Основы формирования физической культуры личности</b> |     |  |   |   |                   |                         |   |   |
| <b>Тема 2</b><br>Легкая атлетика.                                | 3,4 | Краткая история развития легкой атлетики.<br>Программа Олимпийских игр по легкой атлетике.<br>Техника спортивной ходьбы. Техника скандинавской ходьбы. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.<br>Зачёт.   | Тип: усвоение нового материала<br>Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый<br>Форма: фронтальная | 2 | У.1<br>3.1<br>3.2 | ОК.01<br>ОК.06<br>ОК.08 | 2 | + |
| <b>Тема 3</b><br>Гимнастика.                                     | 5,6 | История развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Упражнения с применением инвентаря (мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки) и оборудования спортивного зала для занятий гимнастикой.<br>Разновидности гимнастики. Гимнастические упражнения. Освоение упражнений с различными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками. | Тип: усвоение нового материала<br>Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый<br>Форма: фронтальная | 2 | У.1<br>3.1<br>3.2 | ОК.01<br>ОК.06<br>ОК.08 | 2 | + |

|   |       |  |  |   |                   |                                  |   |   |
|---|-------|--|--|---|-------------------|----------------------------------|---|---|
| <p><b>Тема 4</b><br/>Баскетбол.<br/>Стритбол.</p>                   | 7,8   | <p>Краткая история развития баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетбола.<br/>Жесты судьи и правила игры.<br/>Техника элементов игры.<br/>Перемещения по площадке.<br/>Ведение мяча.<br/>Передачи мяча. Ловля мяча.<br/>Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении и в защите. Групповые и командные действия игроков.<br/>Зачёт.</p>  | <p>Тип: усвоение нового материала<br/>Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый<br/>Форма: фронтальная</p> | 2 | У.1<br>3.1<br>3.2 | ОК.01<br>ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08 | 2 | + |
| <p><b>Тема 5</b><br/>Волейбол.</p>                                  | 9,10  | <p>Краткая история развития волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом. Жесты судьи и правила игры. Техника элементов игры. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча.<br/>Приём мяча. Передачи мяча.<br/>Нападающие удары.<br/>Блокирование нападающего удара.<br/>Страховка у сетки.<br/>Расстановка игроков.<br/>Тактика игры в защите, в нападении.<br/>Групповые и командные действия игроков.<br/>Взаимодействие игроков.</p> | <p>Тип: усвоение нового материала<br/>Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый<br/>Форма: фронтальная</p> | 2 | У.1<br>3.1<br>3.2 | ОК.01<br>ОК.04<br>ОК.06<br>ОК.08 | 2 | + |
| <p><b>Тема 6</b><br/>Физическая культура в режиме трудового дня</p> | 11,12 | <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления</p>  | <p>Тип: усвоение нового материала<br/>Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-</p>                                 | 2 | У.1<br>3.1<br>3.2 | ОК.01<br>ОК.06<br>ОК.08          | 2 | + |

|   |   |   |   |        |                   |                         |   |   |
|---|---|---|---|--------|-------------------|-------------------------|---|---|
|   |   | здоровья, профилактика переутомления. Самоконтроль умственной и физической работоспособности. Подбор и проведение комплекса упражнений для профилактики переутомления мышц при профессиональной занятости. Подбор и проведение комплекса упражнений для расслабления и восстановления при переутомлении мышц при профессиональной занятости. Зачёт.                               | поисковый<br>Форма:<br>фронтальная  |        |                   |                         |   |   |
| <b>Тема 7</b><br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | 13,14   | Выявление необходимых физических качеств для решения профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для тренировки и совершенствования профессионально-значимых физических качеств. Подбор и проведение комплексов физических упражнений для тренировки и совершенствования профессионально-значимых физических качеств. | Тип: усвоение нового материала<br>Метод: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый<br>Форма: фронтальная | 2      | У.1<br>3.1<br>3.2 | ОК.01<br>ОК.06<br>ОК.08 | 2 |   |
| <b>Дифференцированный зачёт</b>   | 15,16   |   |   | 2      | У.1<br>3.1<br>3.2 | ОК.01<br>ОК.06<br>ОК.08 | 2 | + |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  |   |   |   | 148    |                   |                         |   |   |
|   | Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол. |   | Тип: усвоение нового материала  | 2<br>2 | У.1<br>3.1        | ОК.01<br>ОК.06          |   |   |



|  |   |   |  |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|--|
|  | Правила игры и жесты судьи. Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол. | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника элементов волейбола. Техника приема и передачи мяча. Прямая нижняя, верхняя подача мяча.  | 2 |  |  |  |  |
|  | Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока.           | 2 |  |  |  |  |
|  | Развитие профессионально значимых физических качеств. Упражнения на развитие быстроты.            | 2 |  |  |  |  |
|  | Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.         | 2 |  |  |  |  |
|  | Производственная гимнастика. Комплексы производственной гимнастики. Игры по выбору обучающихся.   | 2 |  |  |  |  |
|  | Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.         | 2 |  |  |  |  |
|  | Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.           | 2 |  |  |  |  |
|  | Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.         | 2 |  |  |  |  |
|  | Бег на короткие и средние дистанции. Развитие скоростных качеств и общей выносливости.            | 2 |  |  |  |  |
|  | Бег на 200 м., 400 м., 800 м. Стретчинг.  | 2 |  |  |  |  |
|  | Прыжки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.                           | 2 |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.                | 2 |  |  |  |  |
|  | Акробатика. Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.                             | 2 |  |  |  |  |
|  | Опорные прыжки. Техника опорного  | 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
|  | прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.                                       |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника элементов баскетбола.  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП.                  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника элементов баскетбола. Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП. |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника элементов баскетбола. Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.    |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП.  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника элементов игры. Техника передач мяча (пас). СФП. Учебно-тренировочные игры.                              |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника элементов игры. Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.                                    |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника элементов игры. Техника ударов по воротам. СФП.  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Тактико-техническая подготовка. Тактика игры в нападении и защите. СФП.  |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.                 |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника лыжных ходов. Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.                 |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Техника лыжных ходов. Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.                                    |  | 2 |  |  |  |  |
|  | Тактика участия в соревнованиях. Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.                                 |  | 2 |  |  |  |  |

|  |  |   |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>Техника элементов игры. Техника передачи, приемов и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Специальная физическая подготовка (ОФП). Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра (с заданиями).</p> <p>Тактика игры Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации.</p> <p>Производственная гимнастика. Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Выполнение комплексов атлетической гимнастики. Массаж, самомассаж. Приёмы точечного массажа и самомассажа. Подвижные спортивные игры и эстафеты.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП). Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.</p> <p>Бег на короткие и средние дистанции. Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.</p> <p>Метание. Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. юн.). ОФП.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.</p> <p>Прыжки. Техника прыжка в высоту</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

|  |   |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.</p> <p>Акробатика Совершенствование техники акробатических упражнений.</p> <p>Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. ОФП.</p> <p>Опорный прыжок. Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня». ОФП.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.</p> <p>Техника элементов игры. Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Специальная физическая подготовка (СФП). Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>Техника элементов игры. Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны. Тактическая подготовка. Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол</p> <p>Техника элементов игры.</p> <p>Техника элементов игры. Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>Техника элементов игры. Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры.</p> <p>Техника и тактика игры. Игровые комбинации в волейболе.</p> <p>Индивидуальные и групповые</p> |  |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|--|

|  |   |  |            |  |  |  |  |
|--|---|--|------------|--|--|--|--|
|  | <p>взаимодействия в волейболе.<br/> Учебная игра в волейбол<br/> Проверка знаний, умений и навыков игры. Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП).<br/> Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП).<br/> Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.</p> <p>Общая физическая подготовка (ОФП).<br/> Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.</p> |  |            |  |  |  |  |
|  | <b>Всего</b>  |  | <b>164</b> |  |  |  |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач. (Содержание дидактическое единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.**

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

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.
2. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высшая школа», 1976. – 232 с., ил.
3. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. – Изд. 3-е, перераб., доп. / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: - Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.
4. Легкая атлетика: Учебник для ИФК. – изд. 4-е, перераб., доп./ под. Ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 671с., ил.

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры: Учебник для педагогических институтов. / В.Д.Ковалев, В.А.Голомазов, С.А. Кераминас. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 304., ил.

2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе: пособие для учителя./ - М.: Просвещение, 1989. - 128 с., ил.

3. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. / Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой. - СПб.: Сова; М.: Изд-во Эскиммо, 2003. – 512 с., ил.

4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

5. Кабачков В.А., Полиевский С.А., профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Метод. пособие. М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.: ил.

6. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977. – 143 с., ил.

7. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя: - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.: ил

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|   |  |
|---|--|
| <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>   | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>   |
| В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b><br>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни | <b>Формы контроля обучения:</b><br>практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.);<br>Рецензирование и проверка домашней контрольной работы |
| <b>Должен уметь:</b><br>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей   |  |