

Бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования
«Чебоксарское музыкальное училище им. Ф. П. Павлова»
Министерства культуры, по делам национальностей, информационной политики
и архивного дела Чувашской Республики

Утверждена приказом от 27.07.2015 №27/01-02

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

Чебоксары, 2015

ОДОБРЕНА

на заседании преподавателей
гуманитарных, социально – экономических
и общеобразовательных дисциплин

Протокол 30.06.2015 г..

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

 Е.Ю. Ананьева

« 30 » июня _____ 2015 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.07 Теория музыки, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование (углубленной подготовки), 53.02.04 Вокальное искусство

Организация-разработчик: БОУ СПО «Чебоксарское музыкальное училище (техникум) им. Ф. П. Павлова»

Разработчик: Бородай С.А, преподаватель ПЦК общеобразовательных дисциплин БПОУ «Чебоксарское музыкальное училище им. Ф. П. Павлова».

Рецензенты:

Чапурин М.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта ЧКИ РУК.

Куприянова Л.Г., преподаватель физической культуры НОУСПО «Чебоксарский кооперативный техникум» Чувашского республиканского союза потребительских обществ.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальностям 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады(по видам), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки.

1.2.Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ 05. Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины **Физическая культура – 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;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- 3, 4,- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
 - овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых;
 - уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
 - уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
 - овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
 - повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка);
 - овладеть системой дыхательных упражнений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;
 - знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы регуляции;

- уметь выполнять упражнения:

1) сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);

2) подтягивание на перекладине (юноши);

3) поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

4) прыжки в длину с места;

5) бег 100 м;

6) бег: юноши - 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

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

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

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

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

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

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

И дополнительную общую компетенцию: ОК12:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 208 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 104 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>208</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>104</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>104</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>104</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	<i>104</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета в V, VI, VII семестрах</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение Теоретические сведения по физической культуре.	Содержание учебного материала	2	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	1
	Самостоятельная работа:	4	
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	0	
	1 Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции, старта, бега по дистанции, бега по повороту, финиширования. Повторение специальных беговых упражнений для совершенствования техники бега.		2
	Практические занятия: Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Выполнение высокого старта и выбегание со старта на отрезке 20- 25 м, повторно 2-3 раза. Тренировка бега по дистанции, повторно на 150 м 2 раза. Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыжковыми шагами на отрезке 30-40 м. Равномерный бег 10-15 мин. Выполнение бега по повороту, бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20-30 м). Выполнение 6-ти минутного бега. Ознакомление основами формирования двигательных действий и развития физических качеств. Финиширование - имитации способов финиширования, набегание на финиш при различном положении туловища на отрезке 15-20 м. Повторение техники бега в целом – равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800 м. Проведение разминки с группой обучающихся по предварительно подготовленным комплексам упражнений. Выполнение разминки с группой для занятий бегом. Сдача учебного норматива в беге на 3000 м – дев и 5000 м – юн.	10	
	Контрольные работы	0	
Самостоятельная работа обучающихся:	10		
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	0	
	1 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.		2
	Практические занятия: Совершенствование кроссовой подготовки: бег с высокого и низкого старта повторно на отрезке 10-15 м 2-з раза. Выполнение эстафетного бега 4 по 100м, 4 по 400 м с передачей эстафетной палочки.	6	
	Контрольные работы	0	
Самостоятельная работа обучающихся:	6		

Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		0	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тренировка физической подготовленности. Сдача учебных нормативов по бегу на 100 м.		2
	Практические занятия: Выполнение повторно бега на отрезках 60-100 м с невысокой и средней скоростью. специальных беговых упражнений повторно на отрезке 20-30 м. Бег на 100 м на результат. Выполнение упражнений для силовой подготовки - упражнения в подтягивании, сгибании рук в упоре лежа, подъемы туловища из положения лежа; прыжки и соскоки с препятствия.		4	
	Контрольные работы		0	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
Раздел 2. Волейбол			64	
Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала: Ознакомление инструктажа по технике безопасности на занятиях по волейболу		0	
	1	Изучение прямого нападающего удара. Совершенствование техники стоек, перемещений и остановок, техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.		2
	Практические занятия: Выполнение разбега в нападающем ударе с последующей остановкой и выпрыгиванием у сетки. Выполнение прямого нападающего удара с набрасывания мяча индивидуально и в парах после передачи. Повторение стоек, перемещений, остановок. Выполнение индивидуально упражнений в передачах на месте. Учебная игра в волейбол.		12	
	Контрольные работы:		0	
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	
Тема 2.2. Техника верхней и нижней передачи мяча двумя руками	Содержание учебного материала: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		0	
	1	Тренировка передачи мяча двумя руками – верхней и нижней индивидуально, в парах, в колоннах, через сетку, у стены.		2
	Практические занятия: Выполнение передачи мяча двумя руками – верхней и нижней индивидуально, в парах, в колоннах, через сетку, у стены, на месте и после перемещений.		12	
	Контрольные работы:		0	
	Самостоятельная работа обучающихся:		12	
Тема 2.3. Техника блокирования мяча при нападающем ударе	Содержание учебного материала		0	
	1	Изучение блокирования при выполнении нападающего удара. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники нижней прямой и нижней боковой подачи.		2
	Практические занятия: Выполнение приемов блокирования нападающего удара. Выполнение передач двумя руками снизу индивидуально у стены, в движении и на месте. Тренировка нижней прямой и боковой подачи через сетку в парах. Судейство игры по волейболу, жесты судей.		4	
	Контрольные работы:		0	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
Тема 2.4. Сдача контрольных	Содержание учебного материала		0	
	1	Сдача учебных нормативов по передаче мяча (в парах) и подаче мяча в волейболе.		2

нормативов по технике передачи и подачи мяча	Практические занятия: Выполнение практических нормативов: передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой (12 раз – юноши, 10 раз – девушки). Выполнение практических нормативов: нижняя прямая подача (8 подач из 10 – юноши, 5 подач из 8 – девушки); нижняя боковая подача (5 подач из 7 – юноши, 3 подачи из 7 – девушки). Учебная игра, судейство игры		4	
	Контрольные работы:		0	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
Раздел 3. Лыжная подготовка			20	
Тема 3.1. Техника классических ходов (попеременный двухшажный и одношажный ходы)	Содержание учебного материала		0	2
	1	Проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного и одношажного ходов. Совершенствование поворотов на месте.		
	Практические занятия: Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выполнение задания по освоению техники двухшажного и одношажного ходов на отрезке 50 м с повторным прохождением. Тренировка в поворотах на месте. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе с применением изученных ходов.		4	
	Контрольные работы:		0	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
Тема 3.2. Техника коньковых ходов (одновременного и попеременного двухшажного ходов)	Содержание учебного материала		0	2
	1	Изучение техники конькового хода, упражнения для овладения техникой скольжения. Изучение спусков, подъемов, торможений.		
	Практические занятия: Выполнение упражнений для овладения техникой скольжения в попеременном коньковом ходе. Выполнение задания на отрезке в 50 м повторно. Выполнение конькового хода на пологом склоне повторно. Прохождение дистанции 3 км в переменном темпе. Выполнение спусков, подъемов, торможений на пологом спуске.		4	
	Контрольные работы:		0	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
Тема 3.3. Сдача учебного норматива в прохождении дистанции 3000 м и 5000 м на лыжах.	Содержание учебного материала		0	2
	1	Сдача учебного норматива в прохождении дистанции 3000 м – дев и 5000 м юн. на лыжах.		
	Практические занятия: Прохождение дистанции 3 км дев и 5 км юноши с выполнением изученных лыжных ходов.		2	
	Контрольные работы:		0	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Раздел 4. Баскетбол			48	
Тема 4.1. Техника бросков в кольцо одной и двумя руками, ведения мяча.	Содержание учебного материала		0	2
	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники бросков в кольцо: а) одной рукой сверху в движении; б) двумя или одной рукой с места. Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с переводами перед собой. Воспитание быстроты (скоростных способностей).		

	Практические занятия: Выполнение упражнений в бросках в кольцо в колонне и в парах, в ведении мяча по прямой и с переводом перед собой без защитника. Проведение эстафет с ведением и передачей мяча в колоннах. Учебная игра в баскетбол.	8	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
Тема 4.2. Техника индивидуальных защитных действий.	Содержание учебного материала	0	
	1 Совершенствование индивидуальной техники игры в защите: а) защитная стойка; б) защита против игрока с мячом и без мяча. Воспитание выносливости.		2
	Практические занятия: Выполнение упражнений в защитных действиях: стойки, игра против игрока с мячом и без мяча. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам для тренировки выносливости.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 4.3. Отработка ведения мяча.	Содержание учебного материала	0	
	1 Совершенствование ведения мяча: ведение с остановкой и поворотом плечом назад и переводом мяча на другую руку. Воспитание ловкости с применением повторно-переменного, игрового и соревновательного методов.		2
	Практические занятия: Тренировка в ведении мяча с остановками и поворотами плечом назад и переводами мяча на другую руку в парах, поочередно и в роли защитника. Учебная игра с отработкой ведения.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 4.4. Постановка заслонов в игре.	Содержание учебного материала	0	
	1 Повторение техники выполнения заслонов в нападении. Воспитание гибкости и умение расслабляться.		2
	Практические занятия: Выполнение упражнений в заслонах в парах и тройках после передачи мяча игроку. Выполнение упражнений для развития гибкости у гимнастической стенки.	4	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 4.5. Сдача учебных нормативов в передачах мяча.	Содержание учебного материала	0	
	1 Сдача контрольных нормативов.		2
	Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов: а) передача мяча в парах в трех метрах друг от друга: за 10 сек. выполнить 13 передач девушкам; 14 передач - юношам; учебная игра.	2	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 4.6. Сдача контрольных нормативов в бросках в кольцо.	Содержание учебного материала	0	
	1 Сдача контрольных нормативов предыдущего занятия и дополнительно		3
	Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов: а) бросок в кольцо в движение с двух шагов справа и слева от кольца: из 5 бросков - 3 попадания девушки и из 5 бросков - 4 попадания юноши; б) штрафные броски: из 10 бросков - 4 попадания девушки и из 10 бросков - 5 попаданий юноши.	2	

	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Раздел 5. Футбол		16	
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	0	
	1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Удары по летящему мячу, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника и тактика защиты, нападения. Правила игры, игра в футбол		2
Разучивание техники и тактики игры.	Практические занятия: Ознакомление с инструктажем по технике безопасности на занятиях по футболу. Совершенствование ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Изучение правил игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	8	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
Раздел 6. Учебно – методический.		20	
			2
Тема 6.1.	Содержание учебного материала		
Учебно –методическая подготовка	1 Ознакомление с методикой проведения занятий, организации активного отдыха, массажа и самомассажа, составления и проведения различных комплексов упражнений.	0	2
	Практические занятия: Изучение правил, основ методики составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями физической и гигиенической направленности, организация активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Тренировка в выполнении массажа и самомассажа. Подбор и выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Изучение основы правильного питания при построении занятий по коррекции телосложения.	10	
	Контрольные работы:	0	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		-	
Всего		208	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- шведские стенки (3 шт.);
- волейбольные стойки;
- учебно-баскетбольные кольца;
- теннисный стол.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. – М.: Академия, 2010. – 272 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2008. – 448 с.
3. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палневич, Г.И. Погадаев. - 12е издание, стереотипное. М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курлев, И.Б. Павлов. Издание 2е. Ростов н/Дону: «Феникс», 2011. - 333 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений. 2Е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 576 с.
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: «Наука», 2009. - 424 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие, 2е издание. М.: «Кноррус», 2012. - 240 с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Издание 7е. - Ростов н/Дону: «Феникс», 2011. - 444 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. - Издание 3е. Ростов н/Дону: «Феникс», 2012. - 249 с.
7. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов н/Дону: «Феникс», 2011. - 280 с.

8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям, 3е издание. М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2005. - 528 с.
9. Лидьярд А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / Артур Лидьярд, Гарт Телмер, перевод с английского. В.Б. Розова: Манк, Иванов и Фербер, 2011. - 352 с.
4. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика. М.: Академия, 2009. – 512 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Учебник. - Издание 3е. М.: Советский спорт, 2008. - 620 с.
7. Спортивные иглы: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 3е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 400 с.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
9. Холодов Т.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Т.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 8е издание. М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 480 с.
10. Физическая реабилитация. Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» / под общей редакцией проф. С.Н. Попова, издание 3е. - Ростов н/Дону: «Феникс», 2005. - 608 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fismag.ru/> - Журнал «Физкультура и спорт» (дата обращения: 15. 03.2012 г.).
2. http://rusedu.ru/subcat_49.html - Каталог презентаций по физкультуре (дата обращения: 15. 03.2012 г.).
3. <http://spo.1september.ru/urok/> - Материалы к занятиям физической культурой. Журнал «Спорт в школе» (дата обращения: 15. 03.2012 г.).
4. <http://fizkultura-na5.ru/> - Сайт учителей физкультуры (дата обращения: 15. 03.2012 г.).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей;	- практическое задание
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	-устный опрос
- основы здорового образа жизни.	-устный опрос

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- выполняет правила спортивных игр, овладевает методикой составления комплексов для разминки, самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>-практическое задание</p>
<p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>- демонстрирует знания построения тела, коррекции телосложения, необходимости поддержания физической подготовленности.</p>	<p>- устный опрос</p>
<p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>- демонстрирует знания о применении средств физической культуры и спорта для организации активного отдыха, для тренировки организма.</p>	<p>- устный опрос</p>