

Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Томский музыкальный колледж имени Э.В. Денисова»

«Утверждаю»
Директор ОГАПОУ
«ТМК имени Э.В. Денисова»
/М.П. Смирнова/
«10» Июня 2025 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

53.02.04 Вокальное искусство

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) для специальности 53.02.04 «Вокальное искусство» от 27.10.2014 г. приказ № 1381, разработанных и утвержденных Приказом Министерства просвещения России № 253 от 17.05.2021 «О внесении изменений в Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования»

Организация – разработчик: ОГАПОУ «ТМК имени Э.В. Денисова»

Разработчик: Дронюк И.В., методист

Одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

Протокол № 10 от «10» июня 2025 г.

Председатель ПЦК Осипова / Осипова С.Е.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  /Лаптева С.М./

«10» июня 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по научно-методической и творческой работе  /Зайцева Л.А./

«10» июня 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.04 «Вокальное искусство».

Программа учебной дисциплины может быть использована для студентов очной и заочной форм обучения, а также может быть использована в процессе дополнительного профессионального образования (повышения квалификации, переподготовка) и профессиональной подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 265 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часа;

самостоятельной работы обучающегося 123 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	265
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	142
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	132
Самостоятельная работа обучающегося	123
в том числе:	
подготовка к практическим занятиям; подготовка к сдаче нормативов; отработка упражнений	
Итоговая аттестация в форме зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический курс		10	
Тема 1.1. «Физическая культура» как учебная дисциплина	Содержание учебного материала	6	1,2
	1. Специфика и особенности предмета: «Физическая культура».		
	2. Техника безопасности как один из факторов здоровьесбережения.		
	3. Методы и формы работы на уроках физической культуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебной литературой	4	3
Раздел 2. Практический раздел (учебно – тренировочный)		255	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	1	1, 2
	1. Лёгкая атлетика и ее роль в физическом воспитании.		
	Практические занятия	34	1, 2
	1. Равномерный и переменный бег.		
	2. Прыжковые упражнения.		
	3. Специально-беговые упражнения.		
	4. Бег с ускорением до 60 м. «Бег за лидером».		
	5. Бег с ускорением в горку до 20 метров.		
	6. Ускорения до 60 м.		
	7. Техника прыжка в длину с места.		
	8. Техника высокого старта.		
	9. Ускорения из различных исходных положений.		
	10. Техника передачи эстафетной палочки – показ, объяснение.		
	11. Имитация передачи палочки на месте.		
	12. Эстафеты с передачей палочки.		

	13. Бег на средние и длинные дистанции: 300, 500, 1000, 2000, 3000 м		
	14. Игровые двигательные задания с элементами легкой атлетики.		
	15. Комплексы специально-подготовительных упражнений.		
	16. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей.		
	17. Круговая тренировка.		
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка упражнений	30	3
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	1	1
	1. Гимнастика и её роль в физическом воспитании		
	Практические занятия	34	1, 2
	1. Ритмическая гимнастика, аэробика.		
	2. Физические упражнения на гибкость, координацию, пластику движений.		
	3. Базовые шаги, движения руками.		
	4. Танцевальные упражнения с ритмотемповой направленностью.		
	5. Физические упражнения локального воздействия с отягощениями и без отягощений на основные мышечные группы.		
	6. Комплексы упражнений на тренажерах.		
	7. Степ-аэробика.		
	8. Основные виды шагов и техника их выполнения.		
	9. Движения рук в степ-аэробике.		
	10. Попеременные выпады.		
	11. Силовые упражнения и техника их выполнения.		
	12. Обучение базовым упражнениям атлетической гимнастики.		
	13. Обучение упражнениям для развития верхнего плечевого пояса.		
	14. Обучение упражнениям для развития нижних конечностей.		
	15. Обучение упражнениям для развития мышц-сгибателей и разгибателей туловища.		
	16. Круговая тренировка.		
	17. Раздельная тренировка по мышечным группам (грудь, плечи, руки, ноги, спина).		
18. Круговая тренировка.			
19. Комплексы гимнастических упражнений.			
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка упражнений	30	
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	1	1, 2

Спортивные игры	1. Особенности организации и проведения спортивных игр.	32	2,3		
	Практические занятия				
	1. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекагом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.				
	2. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
	3. Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.				
	4. Футбол. Удар 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.				
	Самостоятельная работа обучающихся: отработка упражнений			30	3
	Тема 2.4. Лыжная подготовка			1	1
	1. Особенности лыжной подготовки и ходьбы на лыжах.			32	2
	Практические занятия				
	1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания студентов.				
2. Основы передвижения на лыжах.					
3. Одновременный бесшажный ход.					
4. Одновременный двухшажный.					
5. Попеременный двухшажный ход.					
6. Подъем елочкой.					
7. Торможение шугом.					
8. Прохождение дистанции 2 км.					
9. Игры «Эстафета с передачей палок».					
10. Прохождение дистанции 3 км.					
11. Одновременный одношажный ход.					

12.	Подъем в гору скользящим шагом.		
13.	Поворот на месте махом.		
14.	Игра «Гонки с преследованием».		
15.	Коньковый ход.		
16.	Торможение и поворот плугом.		
17.	Прохождение дистанции 4 км.		
18.	Попеременный четырехшажный ход.		
20.	Переход с попеременных ходов на одновременный.		
21.	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.		
22.	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.		
23.	Развитие общей и скоростной выносливости.		
Самостоятельная работа обучающихся: отработка упражнений		29	3
Всего: 265 часов			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии и др.);

открытые спортивные площадки: баскетбольная, бадминтонная, волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

гимнастическая площадка;

каток;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска;

система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор);

экран; видеопрезентер; документ камера, видеомagniтофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ломан Вольфганг. Бег, прыжки, метание. – М., 2015.
2. Копылов Ю.А. Система физвоспитания в образовательных учреждениях. – М, 2014.
3. Кузнецов В.С., Г. А. Колодницкий. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М, 2014.
5. Федорова Н.А. Подвижные игры. – М, 2015.
6. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
8. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с.
10. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
11. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст] / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский. – М.: - Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.
12. Гимнастика. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
13. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).

15. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
16. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
17. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
18. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
19. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
20. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
21. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
22. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
23. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
24. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
25. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
26. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
27. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
28. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
29. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
30. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
31. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
32. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
33. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
34. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2004. – 256 с.: ил.
35. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
36. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.
37. Олимпийский учебник студента [Текст]: учебное пособие для олимпийского образования в высших учебных заведениях В.С. Родиченко и др.: Олимпийский комитет России – 8-е издание, переработано и дополнено – М.: Советский спорт, 2010., 128 с.: ил.

38. Основы современного танца / С.С. Поляков. – Изд. 2-е – Ростов н/д: Феникс, 2006. – 80 с.: ил.
39. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
40. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с., ил.
41. Полуниин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. – М.: Советский спорт, 2004. – 112 с.
42. Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области Физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 262 с.
43. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». Под редакцией А.Т. Паршикова. – М.: Издательство «Просвещение», 2000. – 94 с.
44. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
45. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / А.В. Родин, Д.В.Губа. М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.
46. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов /Давид Рудман; худож. А. Штыхин. – М.: Дет. Лит., 2007, - 173 с.: ил.
47. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность (Текст) / С.Д. Руненко. – 2-е изд., стереот. – М.: Советский спорт, 2007. – 64 с.
48. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
49. Сайганова Е.Г. Физическая культура : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 270 с.
50. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
51. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
52. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. -296.: ил.
53. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
54. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.: ил.
55. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
56. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. - СПб.: СПбГУП. – 2008. – 156 с.
57. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
58. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.
59. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического

мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. – СПб.: Изд-во СПбМГУ им. акад. И.П. Павлова, 2010. – 152 с.

60. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2003 – 120 с.
61. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

Интернет - ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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;	физические упражнения, подвижные игры, занятия спортом, сдача нормативов.
знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, наблюдение, выполнение упражнений на занятии, работа с разными источниками информации.
знать основы здорового образа жизни	практические занятия, наблюдение, выполнение упражнений на занятии, работа с разными источниками информации.

Разработчики:

ОГАПОУ

«ТМК имени Э.В. Денисова»

(место работы)

методист

(занимаемая должность)

И.В. Дронюк

(инициалы, фамилия)

