

Приложение 20
к ОПОП по специальности
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования
(по отраслям)

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Суходолжский многопрофильный техникум»

РАССМОТРЕНО
Председатель ЦМК

Быкова Н.А. Быкова
«28» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР

Григорян И.А. Григорян
«28» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», приказ Минобрнауки России № 1196 от 07 декабря 2017 г.

Организация – разработчик: ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

Разработчик: Шульга Евгений Александрович, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	190
в том числе:	
теоретическое обучение	14
лабораторные работы	-
практические занятия	146
контрольная работа	-
Самостоятельная работа ¹	30
Промежуточная аттестация в форме	
Дифференцированный зачет	

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема	Содержание учебного материала	4	
1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Тема 1.2	Содержание учебного материала	4	
Требования и нормы комплекса (ГТО)	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	4	
Физические способности человека и их развитие	1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8

Раздел 2.Лёгкая атлетика				
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции		
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 1 Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		
	2	Практическое занятие 2 Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.		
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводные упражнения		
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 3 Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.		
	Содержание учебного материала			
Тема 2.3 .Бег на средние дистанции	1	Бег на средние дистанции	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 4 Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
	2	Практическое занятие 5 Выполнение норматива в беге на500м (юн),300м (дев).		
	Содержание учебного материала			
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции	1	Бег на длинные дистанции	6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 6 Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках).		
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			

Тема 2.5 Эстафетный бег	2	Практическое занятие 7 Бег по пересечённой местности, финиширование.		2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
	3	Практическое занятие 8 Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2		
	Содержание учебного материала					
Тема 2.6 Метание гранаты	1	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.		4		
	Практические занятия					
	1	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.				
	Содержание учебного материала					
Тема 2.6 Метание гранаты	1	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
	Практические занятия					
	1	Практическое занятие 8 Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.				
Раздел 3 Баскетбол						
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста	Содержание учебного материала		2		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
	1	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста.				
	Практические занятия					
	1	Практическое занятие 9 Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.				

Тема 3.2 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.		
	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие 10 Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.		
Тема 3.3 Техника игры в защите	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 11 Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		
Тема 3.4 Тактика игры в защите	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 12 Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.		
Тема 3.5 Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 13 Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.		

Тема 3.6 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.		
	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие 14 Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.		
Раздел 4 Гимнастика				
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приемы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 15 Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.		
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		6	
	1	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 16 Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.		
Раздел 5 Лыжная подготовка				
Тема 5.1 Техника безопасности на занятии. Подбор	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6
	1	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		

инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Практические занятия		ОК 8
	1	Практическое занятие 17 Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	
	6		
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	
	4		
Тема 5.3 Техника одновременных ходов	Практические занятия		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 18 Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.	
	4		
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой	Содержание учебного материала		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 19 Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.	
	4		
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъемов.	Содержание учебного материала		ОК 2 ОК 3 ОК 4
	1	Практическое занятие 20 Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.	
	4		
	Практические занятия		
	1	Практическое занятие 17 Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	
	6		

Способы торможения	Практические занятия			
	1 Практическое занятие 21 Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплексов на развитие специфической координации.	4		ОК 6 ОК 8
Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода	Содержание учебного материала	6		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1 Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.			
	Практические занятия			
	1 Практическое занятие 22 Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.	6		
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	4		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1 Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.			
	Практические занятия			
	1 Практическое занятие 23 Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.	4		
Раздел 6 Специальная и общая физическая подготовка				
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП)	Содержание учебного материала	6		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1 Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
	Практические занятия			
	1 Практическое занятие 24 Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	6		

Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.		
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 25 Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.		
Раздел 7 Волейбол				
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.		
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 26 Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения передач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.		
Тема 7.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.		

	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 27 Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.	6	
Тема 7.3 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Поддачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).		
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 28 Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.	6	
Тема 7.4 Тактика игры	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.		
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 29 Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.	6	
Раздел 8 Виды спорта по выбору				
Тема 8.1 Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика и	Содержание учебного материала		12	
	1	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц.		

аэробика (девушки)	Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	2 Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	12	
	Практические занятия		
Самостоятельная работа	1 Практическое занятие 30 Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений с использованием музыкального сопровождения. Базовые шаги с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	12	
		30	
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого	192	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания

Основные источники:

1. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с.
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017.

Дополнительные источники:

- 1 Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры. Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни	- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом

		фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.
--	--	---