

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(индекс и наименование учебной дисциплины)

**08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов  
углубленная подготовка**

---

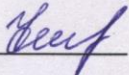
(код и наименование специальности)

г. Ульяновск,  
2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС СПО и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов (углубленная подготовка), (Приказ Минобрнауки России от 28 июля 2014 г. № 801), на основе Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

РАССМОТРЕНА

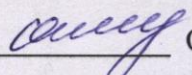
ПЦК общеобразовательных дисциплин  
Председатель ПЦК

 С.А. Чигрина

(протокол от 30 августа 2018 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ОГБПОУ УСК  
по научно – методической работе

 О.А. Уханова

30 августа 2018 г.

Разработчики:

Пастухов Владимир Сергеевич – преподаватель ОГБПОУ УСК

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов (углубленная подготовка), может быть использована для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать**:

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

#### **Формируемые компетенции: ОК 2, 3, 6**

ОК.02. организация собственной деятельности, выбор методов и способов выполнения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества

ОК.03. принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях, ответственность за эти решения

ОК.06. работа в коллективе и в команде, эффективное общение с коллегами, руководством, потребителям.

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося, том числе:	342
- обязательная аудиторная нагрузка обучающегося	228
- самостоятельная работа обучающегося	114

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	342
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	228
в том числе:	
теоретические занятия (лекции)	-
практические занятия	228
контрольные работы	-
курсовые работы	-
Самостоятельные работы обучающегося (всего)	114
в том числе:	
- подготовка докладов	30
- подготовка рефератов	30
- подготовка презентаций	20
- подготовка сообщений	14
- участие в соревнованиях	20
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гигиена</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить процедуры закаливания воздухом</li> <li>- проводить процедуры закаливания водой</li> <li>- проводить процедуры закаливания солнцем</li> <li>- проводить профилактику травматизма и заболеваний средствами физической культуры</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические требования к проведению учебных занятий в спортивной одежде и обуви</li> <li>- требования к местам занятий, спортивному инвентарю</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> <li>- о вреде курения и употребления алкоголя и наркотиков</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 3, 6</p>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<p><b>ПЗ 1</b>    Ознакомление с гигиеническими требованиями к организации и проведению учебных занятий. Обучение гигиене сна. Ознакомление с основами здорового образа жизни.</p>	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные техники при беге</li> <li>- применять различные техники метания гранаты</li> <li>- использовать различные техники прыжка в длину</li> </ul> <p><b>Должен уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику бега на длинные дистанции</li> <li>- технику бега на короткие дистанции</li> <li>- технику бега на средние дистанции</li> <li>- технику метания гранаты</li> <li>- технику прыжков в длину</li> <li>- технику низкого старта</li> <li>- стартовый разгон</li> <li>- финиширование</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		
	<b>Практические занятия</b>		

	<b>ПЗ 2</b>	Обучение использованию техники бега по прямой: низкому старту; стартовому разгону, бегу по дистанции, финишированию. Закрепление техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», техники метания в цель.	2	
	<b>ПЗ 3</b>	Совершенствование техники низкого старта. Обучение правильному приземлению после прыжка с места, с ускоренного разбега. Обучение технике метания с места, со скачка.	2	
	<b>ПЗ 4</b>	Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение метанию с 3, 5 шагов разбега.	2	
	<b>ПЗ 5</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Обучение правильному подбору разбега, технике метания с разбега, технике метания с полного разбега.	2	
	<b>ПЗ 6</b>	Освоение техники бега по виражу, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение метанию гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	<b>ПЗ 7</b>	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
		1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Гигиена сна», «Закаливание»	2	
		2. Подготовка презентаций на тему «Вред курения, наркотиков и алкоголя»	2	
		3. Подготовка рефератов на тему «Легкая атлетика в России»	2	
		4. Подготовка докладов на тему «Легкоатлеты в России»	2	
		5. Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Должен уметь:</b> - применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - применять технику приема и передачи мяча - принимать мяч - подавать мяч - передавать мяч в парах и тройках <b>Должен уметь:</b> - основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками - технику челночного бега - технику подачи «верхняя прямая»			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику приема, передачи мяча через сетку</li> <li>- технику нападающего удара</li> <li>- технику блокирования мяча</li> </ul> Формируемые компетенции ОК 3, 6		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 8</b> Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Обучение технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками, технике челночного бега 3*10	2	
	<b>ПЗ 9</b> Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Обучение перемены техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Обучение технике прыжков со скакалкой на месте, в движении	2	
	<b>ПЗ 10</b> Совершенствование приема, передачи мяча в парах, тройках. Обучение технике подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести.	2	
	<b>ПЗ 11</b> Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Обучение приёму мяча и передаче после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	<b>ПЗ 12</b> Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование мяча. Обучение технике приема мяча после подачи. Обучение взаимодействию линии защиты и нападения.	2	
	<b>ПЗ 13</b> Повторение техники приема и передачи мяча, подачи. Обучение тактическому взаимодействию в парах, тройках.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	1. Подготовка докладов на тему «Волейбол в России»	2	
	2. Подготовка сообщений на тему «Российские достижения в Волейболе»	2	
	3. Участие в соревнованиях по волейболу	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Должен уметь</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технику поперечного двухшажного хода</li> <li>- выполнять стартовые упражнения с лыжами</li> <li>- применять технику конькового хода</li> </ul> <b>Должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке</li> <li>- технику одновременного одношажного хода</li> <li>- технику конькового хода</li> </ul> Формируемые компетенции ОК 2,3,		
	<b>Практические занятия</b>		



	<b>ПЗ 14</b>	Повторение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выполнение стартовых упражнений с лыжами. Повторение техники лыжных ходов.	2	
	<b>ПЗ 15</b>	Повторение техники конькового хода, одновременного одношажного хода	2	
	<b>ПЗ 16</b>	Дифференцированный зачет.	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<i>Должен уметь:</i> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения <i>Должен знать:</i> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска Формируемые компетенции ОК 2,3			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 17</b>	Повторение техники поперечного двухшажного хода, техники одновременного одношажного хода (основной вариант). Обучение поворотам на лыжах «махом».	2	
	<b>ПЗ 18</b>	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	<b>ПЗ 19</b>	Повторение техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники конькового хода.	2	
	<b>ПЗ 20</b>	Повторение техники торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода.	2	
	<b>ПЗ 21</b>	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода.	2	
	<b>ПЗ 22</b>	Повторение и совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
	<b>ПЗ 23</b>	Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Развитие лыжного спорта в России»</li> <li>2. Подготовка презентаций на тему «Общие рекомендации к лыжной одежде»</li> <li>3. Подготовка рефератов и докладов на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»</li> <li>4. Подготовка сообщений на тему «Техника торможения»</li> </ol>	2		
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести мяч правой рукой</li> <li>- вести мяч левой рукой</li> <li>- бросать мяч одной рукой от головы</li> <li>- передавать мяч</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику ведения мяча правой и левой рукой</li> <li>- технику бросания мяча от головы</li> <li>- технику бросания с точки</li> <li>- технику игры в защите и нападении</li> <li>- технику бросания мяча после ведения</li> <li>- технику ведения в сочетании с броском в корзину</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,6</p>			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 24</b>	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой. Разработка комплекса развивающих упражнений.	2	
	<b>ПЗ 25</b>	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Обучение технике ведения мяча в сочетании с броском в корзину.	2	
	<b>ПЗ 26</b>	Обучение технике игры в защите. Повторение техники ведения мяча и ее закрепление.	2	
	<b>ПЗ 27</b>	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники бросания мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие в соревнованиях по баскетболу</li> <li>2. Подготовка презентаций на тему «Игра в защите»</li> </ol>	2	2	

<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<b>Должен уметь:</b> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину <b>Должен знать:</b> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование Формируемые компетенции ОК 2,3			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 28</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	2	
	<b>ПЗ 29</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции и длинные дистанции. Развитие двигательных качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	<b>ПЗ 30</b>	Дифференцированный зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «История легкой атлетики»	2		
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Должен уметь:</b> - формировать и совершенствовать профессионально-прикладные умения и навыки; - повышать функциональную устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности. - формировать понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <b>Должен знать:</b> - особенности информационного обеспечения деятельности; - характер основных рабочих движений; - особые внешние условия деятельности. Формируемые компетенции ОК 2,3			

	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 31</b>	Ознакомление с термином «прикладность», основным назначением ППФП, ролью физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>2</b>	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные техники при беге</li> <li>- применять различные техники метания гранаты</li> <li>- использовать различные техники прыжка в длину</li> </ul> <p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику бега на длинные дистанции</li> <li>- технику бега на короткие дистанции</li> <li>- технику бега на средние дистанции</li> <li>- технику метания гранаты</li> <li>- технику прыжков в длину</li> <li>- технику низкого старта</li> <li>- стартовый разгон</li> <li>- финиширование</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2, 3</p>			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 32</b>	Обучение технике бега по прямой. Отработка правильного приземления после прыжка с места, с ускоренного разбега. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Совершенствование метания с 3, 5 шагов разбега.	2	
	<b>ПЗ 33</b>	Обучение технике бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Обучение правильному подбору разбега. Повторение техники метания с разбега	2	
	<b>ПЗ 34</b>	Обучение технике бега по виражу. Отработка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на средние дистанции, метания гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	<b>ПЗ 35</b>	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП».</li> <li>2. Подготовка рефератов на тему «Легкоатлеты в России и зарубежом»</li> <li>3. Участие в соревнованиях по легкой атлетике</li> </ol>		2	2
			2	
<b>Раздел 9. Волейбол</b>	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе</li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технику приема и передачи мяча</li> <li>- принимать мяч</li> <li>- подавать мяч</li> <li>- передавать мяч в парах и тройках</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе</li> <li>- технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками</li> <li>- технику челночного бега</li> <li>- технику подачи «верхняя прямая»</li> <li>- технику приема, передачи мяча через сетку</li> <li>- технику нападающего удара</li> <li>- технику блокирования мяча</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 36</b> Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Обучение технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками, технике челночного бега 3*10	2	
	<b>ПЗ 37</b> Обучение технике приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Отработка смены техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Обучение технике прыжков со скакалкой на месте, в движении	2	
	<b>ПЗ 38</b> Обучение приёму, передаче мяча в парах, тройках. Освоение техники подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2	
	<b>ПЗ 39</b> Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Обучение приёму мяча и передаче после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	<b>ПЗ 40</b> Обучение технике нападающего удара. Блокирование мяча. Обучение технике приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.	2	
	<b>ПЗ 41</b> Повторение техники приема и передачи мяча, подачи. Отработка тактического взаимодействия в парах, тройках. Обучение элементам судейства.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Волейбол в России»	2	
	2. Подготовка сообщений на тему «Российские достижения в Волейболе»	2	
	3. Участие в соревнованиях по волейболу	3	
<b>Раздел 10. Лыжная подго-</b>	<b>Должен уметь:</b> - применять технику поперечного двухшажного хода		

<b>Товка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технику одновременного одношажного хода</li> <li>- применять технику конькового хода</li> <li>- применять технику поворотов</li> <li>- применять технику торможения</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику поперечного двухшажного хода</li> <li>- технику одновременного одношажного хода</li> <li>- технику конькового хода</li> <li>- технику поворотов</li> <li>- технику торможения</li> <li>- технику поворота на лыжах «махом»</li> <li>- технику подъема и спуска</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		
<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 42</b>   Обучение технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выполнение стартовых упражнений с лыжами. Ознакомление с техникой лыжных ходов.	2	
	<b>ПЗ 43</b>   Дифференцированный зачет.	2	
<b>Раздел 10. Лыжная подготовка</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технику поперечного двухшажного хода</li> <li>- применять технику одновременного одношажного хода</li> <li>- применять технику конькового хода</li> <li>- применять технику поворотов</li> <li>- применять технику торможения</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику поперечного двухшажного хода</li> <li>- технику одновременного одношажного хода</li> <li>- технику конькового хода</li> <li>- технику поворотов</li> <li>- технику торможения</li> <li>- технику поворота на лыжах «махом»</li> <li>- технику подъема и спуска</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		
<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 44</b>   Обучение технике поперечного двухшажного хода.	2	

	<b>ПЗ 45</b>	Обучение технике одновременного одношажного хода (основной вариант), поворотам на лыжах «махом».	2	
	<b>ПЗ 46</b>	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Повторение техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	<b>ПЗ 47</b>	Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	2	
	<b>ПЗ 48</b>	Обучение технике торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
	<b>ПЗ 49</b>	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
		1. Подготовка презентаций на тему «История горнолыжного спорта»	2	
		2. Подготовка рефератов и докладов на тему «Техники передвижения на лыжах»	2	
		3. Подготовка сообщений на тему «Классические лыжные ходы»	2	
<b>Раздел 11. Баскетбол</b>	<b>Должен уметь:</b> - вести мяч правой рукой - вести мяч левой рукой - бросать мяч одной рукой от головы - передавать мяч			
	<b>Должен знать:</b> - технику ведения мяча правой и левой рукой - технику бросания мяча от головы - технику бросания с точки - технику игры в защите и нападении - технику бросания мяча после ведения - технику ведения в сочетании с броском в корзину Формируемые компетенции ОК 2,3			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 50</b>	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2	
	<b>ПЗ 51</b>	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2	
	<b>ПЗ 52</b>	Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2	

		Проведение учебной игры.		
	<b>ПЗ 53</b>	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники передачи мяча. Обучение судейству.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
		1. Подготовка рефератов на тему «Общая физическая подготовка баскетболистов»	2	
		2. Подготовка докладов на тему «Правила игры в баскетбол»	2	
		3. Участие в соревнованиях по баскетболу.	2	
<b>Раздел 12. Легкая атлетика</b>	<b>Должен уметь:</b> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину			
	<b>Должен знать:</b> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - стартовый разгон - финиширование Формируемые компетенции ОК 2,3			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 54</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	2	
	<b>ПЗ 55</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на время.	2	
	<b>ПЗ 56</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	2	
	<b>ПЗ 57</b>	Закрепление техники метания гранаты. Техника приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Техника метания в цель.	2	
	<b>ПЗ 58</b>	Дифференцированный зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
		1. Подготовка рефератов на тему «Выдающиеся спортсмены в легкой атлетике»	2	
		2. Подготовка докладов на тему «Особенности бега на короткие дистанции»	1	



<b>Раздел 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать и совершенствовать профессионально-прикладных умений и навыков;</li> <li>- повышать функциональную устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности;</li> <li>- формировать понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности информационного обеспечения деятельности;</li> <li>- характер основных рабочих движений;</li> <li>- особые внешние условия деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,3,6</p>			
	<p><b>Практические занятия</b></p>			
	<p><b>ПЗ 59</b></p>	<p>Ознакомление с неблагоприятным воздействием факторов специфических условий трудовой деятельности; особых внешних условий деятельности.</p>	2	
<b>Раздел 14. Легкая атлетика</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать различные техники при беге</li> <li>- применять различные техники метания гранаты</li> <li>- использовать различные техники прыжка в длину</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику бега на длинные дистанции</li> <li>- технику бега на короткие дистанции</li> <li>- технику бега на средние дистанции</li> <li>- технику метания гранаты</li> <li>- технику прыжков в длину</li> <li>- технику низкого старта</li> <li>- стартовый разгон</li> <li>- финиширование</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,3,6</p>			
	<p><b>Практические занятия</b></p>			
	<p><b>ПЗ 60</b></p>	<p>Совершенствование техники бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники метания в цель.</p>	2	

	<b>ПЗ 61</b>	Совершенствование техники низкого старта. Отработка правильного приземления после прыжка с места, с ускоренного разбега. Совершенствование техники метания с места, со скачка.	2	
	<b>ПЗ 62</b>	Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Отработка прыжков в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега.	2	
	<b>ПЗ 63</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работы рук и ног. Обучение правильному подбору разбега. Совершенствование техники метания с разбега.	2	
	<b>ПЗ 64</b>	Совершенствование техники бега по виражу. Повторение прыжков в длину различными способами.	2	
	<b>ПЗ 65</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции, техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Повторение техники метания гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	<b>ПЗ 66</b>	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
		1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП»	2	
		2. Подготовка сообщений на тему «Легкая атлетика в России»	2	
		3. Подготовка докладов на тему «Метание гранаты»	2	
		4. Подготовка рефератов на тему «Прыжки в длину»	2	
<b>Раздел 15. Волейбол</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе</li> <li>- применять технику приема и передачи мяча</li> <li>- принимать мяч</li> <li>- подавать мяч</li> <li>- передавать мяч в парах и тройках</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе</li> <li>- технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками</li> <li>- технику челночного бега</li> <li>- технику подачи «верхняя прямая»</li> <li>- технику приема, передачи мяча через сетку</li> <li>- технику нападающего удара</li> <li>- технику блокирования мяча</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,3,6</p>			

	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 67</b>	Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней, технике приёма и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками, технике челночного бега 3*10.	2
	<b>ПЗ 68</b>	Отработка техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Совершенствование техники прыжков со скакалкой на месте, в движении.	2
	<b>ПЗ 69</b>	Отработка приёма, передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2
	<b>ПЗ 70</b>	Совершенствование техники приема, передачи мяча через сетку. Повторение приёма мяча и передачи после подачи. Развитие навыков прыгучести	2
	<b>ПЗ 71</b>	Освоение техники нападающего удара. Отработка взаимодействия линии защиты и нападения. Проведение учебной игры. Обучение судейству.	2
	<b>ПЗ 72</b>	Освоение техники приема мяча после подачи. Отработка тактического взаимодействия в парах, тройках. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
		1. Подготовка презентаций на тему «Волейбол в России»	2
		2. Подготовка докладов «Российские достижения в Волейболе»	2
		3. Подготовка рефератов на тему «Российские волейболисты»	2
		4. Участие в соревнованиях по волейболу	2
<b>Раздел 16. Лыжная подготовка</b>	<b>Должен уметь:</b> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода		
	<b>Должен знать:</b> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода		
	Формируемые компетенции ОК 2,3,6		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 73</b>	Повторение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выполнение стартовых упражнений с лыжами. Повторение техники лыжных ходов.	2
	<b>ПЗ 74</b>	Дифференцированный зачет.	2

<b>Раздел 16. Лыжная подготовка</b>	<b>Должен уметь:</b> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения			
	<b>Должен знать:</b> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска Формируемые компетенции ОК 2,3,6			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 75</b>	Обучение технике поперечного двухшажного хода.	2	
	<b>ПЗ 76</b>	Обучение технике одновременного одношажного хода (основной вариант), поворотам на лыжах «махом».	2	
	<b>ПЗ 77</b>	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Повторение техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	<b>ПЗ 78</b>	Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	2	
	<b>ПЗ 79</b>	Обучение технике торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
	<b>ПЗ 80</b>	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»		2		
2. Подготовка докладов на тему «История горнолыжного спорта»		2		

<b>Раздел 17. Баскетбол</b>	<b>Должен уметь:</b> - вести мяч правой рукой - вести мяч левой рукой - бросать мяч одной рукой от головы - передавать мяч		
	<b>Должен знать:</b> - технику ведения мяча правой и левой рукой - технику бросания мяча от головы - технику бросания с точки - технику игры в защите и нападении - технику бросания мяча после ведения - технику ведения в сочетании с броском в корзину Формируемые компетенции ОК 2,3		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 81</b>	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2
	<b>ПЗ 82</b>	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2
	<b>ПЗ 83</b>	Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление. Проведение учебной игры.	2
	<b>ПЗ 84</b>	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники передачи мяча. Обучение судейству.	2
<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка сообщений на тему «Броски с точек» 2. Подготовка рефератов на тему «Общая физическая подготовка баскетболистов» 3. Участие в соревнованиях по баскетболу		2 2 3	
<b>Раздел 18. Легкая атлетика</b>	<b>Должен уметь:</b> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <b>Должен знать:</b> - технику бега на различные дистанции		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику метания гранаты</li> <li>- технику прыжков в длину</li> <li>- технику низкого старта</li> <li>- стартовый разгон</li> <li>- финиширование</li> </ul> Формируемые компетенции ОК 2,3		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 85</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	2	
	<b>ПЗ 86</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	2	
	<b>ПЗ 87</b> Совершенствование техники бега на время. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	<b>ПЗ 88</b> Закрепление техники метания гранаты, техники метания в цель. Повторение техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги».	2	
	<b>ПЗ 89</b> Дифференцированный зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	1. Подготовка рефератов на тему «Выдающиеся спортсмены в легкой атлетике»	2	
	2. Подготовка рефератов и докладов на тему «Проблемы легкой атлетики»	2	
<b>Раздел 19. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать и совершенствовать профессионально-прикладные умения и навыки;</li> <li>- повышать функциональную устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям факторов специфических условий трудовой деятельности;</li> <li>- формировать понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности информационного обеспечения деятельности;</li> <li>- характер основных рабочих движений;</li> <li>- особые внешние условия деятельности;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> </ul> Формируемые компетенции ОК 2,3,6		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 90</b> Повторение основных задач ППФП. Обсуждение неблагоприятных воздействий факторов специфических условий трудовой деятельности; особые внешние условия деятельности.	2	

<b>Раздел 20.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Должен уметь:</b> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину <b>Должен знать:</b> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование Формируемые компетенции ОК 2,3,6			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 91</b>	Совершенствование техники бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники метания в цель.	2	
	<b>ПЗ 92</b>	Совершенствование техники низкого старта. Отработка правильного приземления после прыжка с места, с ускоренного разбега. Совершенствование техники метания с места, со скачка.	2	
	<b>ПЗ 93</b>	Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Отработка прыжков в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега.	2	
	<b>ПЗ 94</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работы рук и ног. Обучение правильному подбору разбега. Совершенствование техники метания с разбега.	2	
	<b>ПЗ 95</b>	Совершенствование техники бега по виражу. Повторение прыжков в длину различными способами.	2	
	<b>ПЗ 96</b>	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП» 2. Подготовка докладов на тему «Средства и методические основы построения ППФП» 3. Подготовка сообщений на тему «Легкая атлетика в России»		2	2

<b>Раздел 21. Волейбол</b>	<b>Должен уметь:</b> - применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - применять технику приема и передачи мяча - принимать мяч - подавать мяч - передавать мяч в парах и тройках			
	<b>Должен знать:</b> - основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками - технику челночного бега - технику подачи «верхняя прямая» - технику приема, передачи мяча через сетку - технику нападающего удара - технику блокирования мяча Формируемые компетенции ОК 2,3,6			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 97</b>	Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Обучение технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками, технике челночного бега 3*10	2	
	<b>ПЗ 98</b>	Обучение технике приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Отработка смены техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Обучение технике прыжков со скакалкой на месте, в движении	2	
	<b>ПЗ 99</b>	Обучение приёму, передаче мяча в парах, тройках. Освоение техники подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2	
	<b>ПЗ 100</b>	Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Обучение приёму мяча и передаче после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	<b>ПЗ 101</b>	Обучение технике нападающего удара. Блокирование мяча. Обучение технике приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.	2	
	<b>ПЗ 102</b>	Повторение техники приема и передачи мяча, подачи. Отработка тактического взаимодействия в парах, тройках. Обучение элементам судейства.	2	
<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка презентаций на тему «Волейбол в России» 2. Подготовка докладов «Российские достижения в Волейболе» 3. Участие в соревнованиях по волейболу		2 2 2		



<b>Раздел 22.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Должен уметь:</b> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода <b>Должен знать:</b> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворота на лыжах «махом» Формируемые компетенции ОК 2,3			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 103</b>	Повторение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выполнение стартовых упражнений с лыжами. Повторение техники лыжных ходов.	2	
	<b>ПЗ 104</b>	Повторение техники конькового хода, одновременного одношажного хода	2	
	<b>ПЗ 105</b>	Дифференцированный зачет.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах» 2. Подготовка докладов на тему «История горнолыжного спорта»		2	2
<b>Раздел 22.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Должен уметь:</b> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения <b>Должен знать:</b> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска Формируемые компетенции ОК 2,3			

	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 106</b> Обучение технике поперечного двухшажного хода.		2
	<b>ПЗ 107</b> Обучение технике одновременного одношажного хода (основной вариант), поворотам на лыжах «махом».		2
	<b>ПЗ 108</b> Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Повторение техники поворотов. Развитие выносливости.		2
	<b>ПЗ 109</b> Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.		2
	<b>ПЗ 110</b> Обучение технике торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.		2
	<b>ПЗ 111</b> Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	1. Подготовка рефератов на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»		2
	2. Подготовка докладов на тему «История горнолыжного спорта»		2
<b>Раздел 23. Баскетбол</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести мяч правой рукой</li> <li>- вести мяч левой рукой</li> <li>- бросать мяч одной рукой от головы</li> <li>- передавать мяч</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику ведения мяча правой и левой рукой</li> <li>- технику бросания мяча от головы</li> <li>- технику бросания с точки</li> <li>- технику игры в защите и нападении</li> <li>- технику бросания мяча после ведения</li> <li>- технику ведения в сочетании с броском в корзину</li> </ul> <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		

<b>Практические занятия</b>			
<b>ПЗ 112</b>	Обучение техники игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление. Проведение учебной игры. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
<b>ПЗ 113</b>	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники передачи мяча. Обучение судейству.	2	
<b>ПЗ 114</b>	<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	
<b>Самостоятельная работа:</b>			
	1. Подготовка сообщений на тему «Броски с точек»	2	
	2. Участие в соревнованиях по баскетболу	3	
		<b>Всего</b>	<b>342</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, тренажеры, гимнастические маты, футбольные ворота.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, лыжный инвентарь, гранаты для метания, эстафетная палочка.

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

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

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.

##### **Дополнительная литература:**

3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно практические и методические основы физического воспитания: учебное пособие.-М.: Изд-во Советский Спорт, 2008

4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.:АО "Аспект Пресс",1995

5. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2010

6. Кузьменко Г.А.: Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. - М.: Советский спорт, 2010

7. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры.-М.:ФиС,1990

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС,1991

9. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010

10. Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010

11. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025

12. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т.Санкт-Петербург, 1998. - 97 с

13. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ

14. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ.ред.В.И.Ильинича-М.:Гардарики,1999

15. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.:СПбГТУ,СПб,1998

##### **Интернет – ресурсы:**

[http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\\_culture/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1)

<http://fizkultura-na5.ru>

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009)

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Понятие о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические задания по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самонаблюдения</li><li>- тестирование</li></ul> <p>Оценка проведения обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>ПЗ 1 – ПЗ 114</p>