

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

(индекс и наименование учебной дисциплины)

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

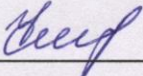
---

(код и наименование специальности)

г. Ульяновск,  
2018 г.

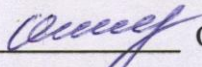
Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.); 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 2018г.

Разработчик:

Пастухов Владимир Сергеевич – преподаватель ОГБПОУ УСК

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУДб.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающихся на базе основного общего образования по специальности 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов (углубленная подготовка) (Приказ Минобрнауки России от 28 июля 2014 г. № 801)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

### 1.2. Цели учебной дисциплины:

Содержание учебной дисциплины ОУДб.04 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций и на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики

профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

##### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

##### **• метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.5. Место учебной дисциплины в учебном плане:** общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося -176 часов,

в том числе:

- ✓ обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
- ✓ самостоятельной работы обучающегося - 59 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД6.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия (лекции)	17
практические занятия	100
контрольные работы	-
курсовые работы	-
Самостоятельные работы обучающегося (всего)	59
в том числе:	
- подготовка докладов	12
- подготовка рефератов	12
- подготовка презентаций	12
- подготовка сообщений	11
- участие в соревнованиях	12
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Личная и общественная гигиена</b>		<b>8 4+4вср</b>	
<b>Тема 1.1 Личная гигиена</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гигиеническое требование к организации и проведению учебных занятий в спортивной одежде и обуви, к местам занятий. Процедуры закаливания.	2	3
<b>Тема 1.2 Спортивный инвентарь. Вредные привычки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию. Гигиена сна. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. <b>Самостоятельная работа студентов:</b> 1. Подготовка рефератов на тему «Гигиена сна», «Закаливание» 2. Подготовка докладов на тему «Вред курения, наркотиков и алкоголя»	2 2	3
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>24 16+8вср</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>ПЗ 1</b> Обучение технике бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Обучение технике метания в цель.	2	
	<b>ПЗ 2</b> Обучение технике низкого старта, правильному приземлению после прыжка с места, с ускоренного разбега. Обучение технике метания с места, со скачка.	2	
	<b>ПЗ 3</b> Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение технике метания с 3, 5 шагов разбега.	2	
	<b>ПЗ 4</b> Обучение технике бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Разучивание правильному подбору разбега. Обучение технике метания с разбега	2	
	<b>ПЗ 5</b> Разучивание техники бега по виражу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания с полного разбега.	2	
	<b>ПЗ 6</b> Обучение технике бега на средние дистанции, прыжка в длину способом «согнув ноги». Разучивание техники метания гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	<b>ПЗ 7</b> Обучение технике стартового разгона, финиширования.	2	
	<b>ПЗ 8</b> Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в	2	



	длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка докладов на тему «Легкая атлетика в России» 2. Подготовка рефератов на тему «Легкоатлеты в России» 3. Подготовка сообщений на тему «Легкоатлеты зарубежом» 4. Подготовка презентаций на тему «Легкая атлетика зарубежом»	2 2 2 2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>26 18+8вср</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Применение основной, правосторонней и левосторонней стойки в волейболе, техники приема и передачи мяча	2	3
<b>Тема 3.2 Поддача, приём, передача мяча в волейболе</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника челночного бега, поддачи «верхняя прямая», приема, передачи мяча через сетку, нападающего удара, техника блокирования мяча.	2	3
	<b>Практические занятия</b>		
<b>ПЗ 9</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 10</b>	Разучивание техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Умение менять технику попеременной постановки рук: высоко, низко. Обучение технике прыжков со скакалкой на месте, в движении	2	
<b>ПЗ 11</b>	Обучение приёму, передаче мяча в парах, тройках. Разучивание технике поддачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести.	2	
<b>ПЗ 12</b>	Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Разучивание приёма мяча и передачи после поддачи. Развитие навыков прыгучести	2	
<b>ПЗ 13</b>	Разучивание техники нападающего удара. Блокирование мяча. Обучение технике приема мяча после поддачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.	2	
<b>ПЗ 14</b>	Повторение техники приема и передачи мяча, поддачи, тактического взаимодействия в парах, тройках.	2	
<b>ПЗ 15</b>	Повторение техники блокирования мяча, взаимодействия линии защиты и нападения.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка докладов на тему «Волейбол в России» 2. Подготовка презентаций на тему «Российские волейболисты» 3. Участие в соревнованиях по волейболу	2 2 4	

<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>51</b>	
		<b>33+18всп</b>	
<b>Тема 4.1 Техника безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Применение техники поперечного двухшажного хода, техники одновременного одношажного хода, техники конькового хода.	<b>2</b>	2
<b>Тема 4.2 Повороты на лыжах</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника поворотов, торможения, поворота на лыжах «махом».	<b>2</b>	2
<b>Тема 4.3 Техника спусков и подъемов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника спусков и подъемов. Тестирование.	<b>1</b>	2
<b>Практические занятия</b>			
<b>ПЗ 16</b>	Обучение стартовым упражнениям с лыжами, техника лыжных ходов.	2	
<b>ПЗ 17</b>	Применение техники поперечного двухшажного хода, одновременного одношажного хода.	2	
<b>ПЗ 18</b>	Разучивание техники конькового хода, поворотов.	2	
<b>ПЗ 19</b>	Разучивание техники поворота на лыжах «махом», подъема и спуска. Выполнение контрольных нормативов	2	
<b>Самостоятельная работа:</b>			
1. Подготовка рефератов на тему «Биатлон в России»		<b>2</b>	
2. Подготовка презентаций на тему «Российские достижения в биатлоне»		<b>2</b>	
3. Подготовка сообщений на тему «Российские биатлонисты»		<b>2</b>	
<b>Практические занятия</b>			
<b>ПЗ 20</b>	Разучивание техники попеременно - двухшажного хода.	2	
<b>ПЗ 21</b>	Разучивание техники одновременно-одношажного хода (основной вариант), поворотов на лыжах «махом».	2	
<b>ПЗ 22</b>	Закрепление техники попеременно - двухшажного и одношажного хода. Закрепление техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
<b>ПЗ 23</b>	Изучение техники конькового хода. Закрепление техники торможения. Закрепление техники конькового хода. Развитие выносливости.	2	
<b>ПЗ 24</b>	Изучение техники торможения и ее закрепление. Закрепление техники одношажного хода. Изучение и закрепление техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
<b>ПЗ 25</b>	Закрепление техники попеременно - двухшажного и одношажного хода. Закрепление техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
<b>ПЗ 26</b>	Закрепление техники попеременно - двухшажного хода. Закрепление техники спусков и подъемов. Развитие выносливости.	2	

	<b>ПЗ 27</b>	Закрепление техники конькового хода. Закрепление техники поворотов. Развитие скоростных качеств.	2	
	<b>ПЗ 28</b>	Совершенствование техники одновременно-одношажного хода. Совершенствование техники торможения. Развитие силовых качеств.	2	
	<b>ПЗ 29</b>	Совершенствование попеременно - двухшажного хода. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости. Выполнение нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>			
		1. Подготовка рефератов на тему «Развитие лыжного спорта в России»	2	
		2. Подготовка докладов на тему «Общие рекомендации к лыжной одежде»	2	
		3. Подготовка сообщений на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»	2	
		4. Подготовка презентаций на тему «История горнолыжного спорта»	2	
		5. Участие в лыжных соревнованиях, прогулках	2	
		6. Подготовка сообщений на тему «Классические лыжные ходы»	2	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>			<b>26 18+8вср</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 30</b>	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2	
	<b>ПЗ 31</b>	Обучение технике броска мяча одной рукой от головы. Закрепление техники броска мяча одной рукой от головы.	2	
	<b>ПЗ 32</b>	Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2	
	<b>ПЗ 33</b>	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек.	2	
	<b>ПЗ 34</b>	Совершенствование техники броска мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	<b>ПЗ 35</b>	Закрепление техники игры в защите и нападении. Обучение технике бросков мяча после ведения.	2	
	<b>ПЗ 36</b>	Совершенствование техники бросков мяча после ведения.	2	
	<b>ПЗ 37</b>	Обучение тактике ведения в баскетболе. Двухсторонняя учебная игра.	2	
	<b>ПЗ 38</b>	Совершенствование техники ведения в сочетании с броском в корзину. Судейство игры в баскетбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
		1. Подготовка рефератов на тему «История баскетбола»	2	
		2. Подготовка докладов на тему «Баскетбол в России»	2	
		3. Подготовка презентаций на тему «Общая физическая подготовка баскетболистов»	2	
		4. Участие в соревнованиях по баскетболу.	2	

<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>33</b>		
		<b>22+11вср</b>		
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>ПЗ 39</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	2	
	<b>ПЗ 40</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	<b>ПЗ 41</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	2	
	<b>ПЗ 42</b>	Закрепление техники метания гранаты. Обучение техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», техники метания в цель.	2	
	<b>ПЗ 43</b>	Совершенствование техники бега на время.	2	
	<b>ПЗ 44</b>	Закрепление техники прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	2	
	<b>ПЗ 45</b>	Развитие прыгучести. Обучение техники метания гранаты в цель и на дальность.	2	
	<b>ПЗ 46</b>	Закрепление техники бега на короткие дистанции на время.	2	
	<b>ПЗ 47</b>	Закрепление техники бега по прямой: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	<b>ПЗ 48</b>	Бег на длинные дистанции на время.	2	
<b>ПЗ 49</b>	Развитие выносливости. Сдача нормативов.	2		
<b>Самостоятельная работа</b>				
	1. Подготовка рефератов на тему «История легкой атлетики»	2		
	2. Подготовка докладов на тему «Рекорды и рекордсмены легкой атлетики»	2		
	3. Участие в легкоатлетических соревнованиях.	2		
	4. Подготовка презентаций на тему «Мировые и Олимпийские рекорды в легкой атлетике»	2		
	5. Подготовка сообщений на тему «Выдающиеся спортсмены в легкой атлетике»	2		
	6. Подготовка сообщений на тему «Проблемы легкой атлетики»	1		
<b>Раздел 7. Туризм</b>		<b>8</b>		
		<b>6+2вср</b>		
<b>Тема 7.1 Значение туризма</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Оздоровительное и оборонное значение туризма. Задачи. Виды. Охрана. Природа и соблюдение техники безопасности.	2	3	
<b>Тема 7.2 Передвижение, туристический</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Укладка и транспортировка рюкзака. Техника передвижения. Выбор места и установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Преодоление естественных препятствий.	2	2	

лагерь	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Участие в туристическом походе		2	
	<b>ПЗ 50</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	<i>Всего</i>		<b>176</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 1.1. 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.

#### 1.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Основная литература:**

**Учебные пособия:**

**- для обучающихся:**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений

высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2016.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2015.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. Пособие — М., 2010. — (Бакалавриат).

**для преподавателей:**

7. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2014

8. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно практические и методические основы физического воспитания: учебное пособие.-М.: Изд-во Советский Спорт, 2016

9. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь.М.:АО "Аспект Пресс",2014

10. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры.-М.:ФиС, 2016

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС, 2014

12. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010  
Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2016

13. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т.Санкт-Петербург, 2015. - 97 с

14. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ.ред.В.И.Ильинича.-М.:Гардарики, 2016

15. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ.ред.Волковой Л.М., Половникова П.В.:СПбГТУ,СПб, 2014

16. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

17. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
18. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
19. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
20. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
21. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
22. 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., 2010.

**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.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.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 и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Формы контроля обучения:</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> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах, за каждую выполненную работу на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика (девушки)</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на</p>



	<p>тренажѐрах, комплексов с отягощениями, самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p><b>Плавание.</b></p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на спине</li> <li>- кроль на груди</li> <li>- брасс.</li> </ul> <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старта из воды</li> <li>- стартового прыжка с тумбочки</li> <li>- поворотов.</li> </ul> <p>Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учета времени.</p> <p><b><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></b></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного семестра,</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, в конце темы программы.</i></p> <p>Тесты по ПШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям</p> <p>ПЗ 1 – ПЗ 50</p>
--	---