

Приложение 16
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

Б.И.Мороз Н.А.Быкова
« 28 » августа 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УТР

И.А. Григорян
« 28 » августа 20 20 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, формируемых которыми способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема	Содержание учебного материала	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
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	
Тема 1.2	Содержание учебного материала	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Требования и нормы комплекса (ГТО)	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	4	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
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	

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		2	
	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.		
	Содержание учебного материала			
	1	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения		
	Практические занятия			
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места	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.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Содержание учебного материала			
	1	Бег на средние дистанции		
	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).		
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 6 Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках).		

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				4
Тема 2.6 Метание гранаты	1	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	
	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.	2		

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	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	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			OK 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		4	OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
	1	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.		
	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие 18 Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.		
Тема 5.3 Техника одновременных ходов	Содержание учебного материала		4	OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
	1	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.		
	Практические занятия		4	
	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.		
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой	Содержание учебного материала		4	OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8
	1	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.		
	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие 20 Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.		
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъемов.	Содержание учебного материала		4	OK 2 OK 3 OK 4
	1	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полумелочкой». Прохождение спусков с торможением.		

Способы торможения	Практические занятия			ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 21 Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.	4	
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		6	
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы	1	Практическое занятие 22 Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.	6	
	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		4	
	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		6	
	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.	6	
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 подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.	6	
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 в 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.		
	Практические занятия	12	
	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	
	Самостоятельная работа	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.
--	--	---