

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. ПРОФ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)

АРХАНГЕЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. Б.Л. РОЗИНГА (ФИЛИАЛ) СПбГУТ
(АКТ (Ф) СПбГУТ)

УТВЕРЖДАЮ

И.о.зам. директора по учебной работе

 И.А. Миненко

27 05 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям:

- 09.02.06 Сетевое и системное администрирование;
- 09.02.07 Информационные системы и программирование;
- 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем;
- 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи

Архангельск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом получаемых специальностей СПО, примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), с учётом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з) и в соответствии с учебными планами по специальностям.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена цикловой комиссией
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол № 9 от 14 05 2021 г.

Председатель комиссии Л.В. Лубенцова Г.В. Лубенцова

Составитель:

А.Н. Калинин, преподаватель высшей квалификационной категории АКТ (ф) СПбГУТ

Ю.А. Жадёнова, преподаватель АКТ (ф) СПбГУТ

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.15 Инфокоммуникационные сети и системы связи, 09.02.06 Сетевое и системное администрирование и в соответствии с учебным планом по специальности, 09.02.07 Информационные системы и программирование, 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина является общеобразовательной учебной дисциплиной и входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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).

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объём учебной дисциплины – 117 часов, в том числе:

- самостоятельная учебная работа – 0 часов,
- суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 117 часов

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (всего)	117
Самостоятельная учебная работа	0
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	117
в том числе:	
теоретическое обучение	15
лабораторные занятия	0
практические занятия	98
зачётные занятия	4
Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр – зачета; 2 семестр – дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Характеристика основных видов деятельности студентов
1	2	3	4
Введение		1	
Раздел 1 Теоретическая часть			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

<p>Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	<p>4</p>	<p>Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.</p>
<p>Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность</p>	<p>2</p>	<p>Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими</p>

	в развитии профилирующих двигательных качеств.		упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	4	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-

	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
Раздел 2 Практическая часть			
Легкая атлетика		26	
Тема 2.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала Бег на 100 м (низкий, высокий старт) Бег по дистанции, финиш	4	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
Тема 2.2 Метание легкоатлетических снарядов	Содержание учебного материала Техника метания легкоатлетических снарядов. Фазы полета. Метание набивного мяча из положения сидя, двумя руками из-за головы.	4	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Тема 2.3 Стайерский бег	Содержание учебного материала Бег на дистанциях 500, 1000, 2000 и 3000 м. Тактика бега по дистанции	4	
Тема 2.4 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Кросс 2000 м (д), 3000 м (ю), подтягивание из веса на перекладине (ю). Поднимание туловища из положения лёжа (д), бег на 100 м.	4	

Тема 2.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Фазы: разбег, полет и приземление	4	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.
Тема 2.6 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	4	Сдача контрольных нормативов 5000м без учета времени Усвоение техники передачи эстафетной палочки.
Тема 2.7 Эстафетный бег	Содержание учебного материала Классические виды 4х ЮО м и 4х400 м	2	
Баскетбол		12	
Тема 2.5 Технично-тактические действия. Правила соревнования	Содержание учебного материала Передвижение баскетболиста, ведение мяча. Остановки. Правила соревнований	2	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
Тема 2.6 Передача мяча	Содержание учебного материала Передачи мяча двумя руками, одной рукой, в прыжке. Работа с двумя мячами	2	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
Тема 2.7 Броски мяча в кольцо	Содержание учебного материала Броски мяча в кольцо с места, после введения, трехочковые броски	2	Развитие личностно-коммуникативных качеств.
Тема 2.8 Введение мяча	Содержание учебного материала Введение мяча правой, левой рукой, шагом, бегом, обводка стоек, обводка соперника	2	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вооб-
Тема 2.9 Групповые тактические действия	Содержание учебного материала Тактика игры в нападении, комбинации в баскетболе	2	

<p>Тема 2.10 Учебная игра. Основы судейства</p>	<p>Содержание учебного материала «Зонная защита», «Персональная защита», стремительное и позиционное нападение</p>	<p>2</p>	<p>ражения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<p>Атлетическая гимнастика</p>		<p>28</p>	
<p>Тема 2.11 Круговая тренировка</p>	<p>Содержание учебного материала Круговая тренировка на тренажерах, с гантелями и штангами</p>	<p>4</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередова-</p>
<p>Тема 2.12 Упражнения общей физической подготовки</p>	<p>Содержание учебного материала Выполнение упражнений общей физической подготовки. Подтягивание из виса на перекладине (ю), из виса лежа (д) Поднятие туловища на наклонной доске. Отжимание из упора на брусьях (ю) и упора лежа (д) Поднятие ног лежа на наклонной доске. Приседания на одной ноге</p>	<p>8</p>	<p>ний (упражнений в чередова-</p>

Тема 2.13 Гиревое многоборье	Содержание учебного материала Выполнение упражнений с гирями, жим двух гирь, длинный цикл, рывок одной рукой. Техника выполнения упражнений	6	нии напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
Тема 2.14 Силовое троеборье	Содержание учебного материала Правила соревнований по силовому троеборью. Техника выполнения упражнений. Приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа	6	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
Тема 2.15 Упражнения специальной физической подготовки	Содержание учебного материала Выполнения комплекса упражнений на специальные группы мышц с отягощением	4	
Лыжная подготовка		16	
Тема 2.15 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Разминка лыжника. Техника выполнения лыжных ходов; попеременных, одновременных, свободного хода. Применение во время прохождения дистанции. Первая помощь при травмах и обморожениях.	4	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
	Содержание учебного материала Выполнение контрольных нормативов на освоение техники лыжных ходов	4	Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, ли-
Тема 2.16 Горнолыжная подготовка	Содержание учебного материала Преодоление подъемов и спусков. Повороты и торможения	4	

Тема 2.17 Прохождение дистанций на время	Содержание учебного материала Прохождение дистанций 3 км (девушкам), 5 км (юноши) на заданное время	4	дировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
Волейбол		16	
Тема 2.18 Технично-тактические действия	Содержание учебного материала Разминка волейболиста. Передвижение волейболиста на площадке. Стойки волейболиста. Правила соревнований	4	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
Тема 2.19 Передачи мяча	Содержание учебного материала Прием и передачи мяча сверху, прием и передачи снизу. Техника выполнения передач	6	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
Тема 2.20 «Подача» и нападающий удар	Содержание учебного материала Техника выполнения подач; выполнение подач: нижняя боковая, верхняя прямая подача, подача мяча на точность (по номерам)	4	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприя-
Тема 2.21 Технико-тактические действия в защите и нападении	Содержание учебного материала Техника игры в защите «Углом вперед» и «Углом назад». Подстраховка	2	

			<p>тия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
	Зачетные занятия	4	
		Всего:	117

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, лыжного стадиона. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса, пневматические винтовки, шиповки легкоатлетические, форма волейбольная, форма баскетбольная, лыжи, лыжные ботинки, крепления лыжные, палки лыжные.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

- 1 Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа:
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358> Эбс Знаниум
- 2 Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. Режим доступа:
<http://ibooks.ru/reading.php?productid=352594> ЭБС «Ibooks»
- 3 4 Переверзев, В. А. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. Режим доступа:
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590> Эбс Знаниум
- 5 Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович и др. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/35564> ЭБС «IPRbooks»
- 6 Яковлев, С.А. Физическая культура: конспект лекций: методическое пособие - Архангельск: АКТ (ф) СПбГУТ, 2014

13

Дополнительные источники:

- 1 Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - Москва, 2014.
- 2 Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.:
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975> Эбс Знаниум
- 3 Физическая культура. Баскетбол. Основы тренировки: конспект лекций: учебно-методическое пособие / АКТ (филиал) СПбГУТ; сост. С.А. Яковлев. - Архангельск: АКТ, 2012
4. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполняется студентами в индивидуальных занятиях

Контрольные задания.

Легкая атлетика

- 1 Бег 100 м
- 2 Бег на 500 и 1000 м
- 3 Прыжки в длину
- 4 Метание
- 5 Бег 2000 и 3000 м
- 6 Легкоатлетическое многоборье

Атлетическая гимнастика

- 1 Многоборье ОФП
- 2 Игровая тренировка
- 3 Гиревое многоборье
- 4 Силовые

Волейбол

- 1 Передача в парах
- 2 Передачи
- 3 Нападающий удар
- 4 Групповые взаимодействия
- 5 Учебная игра

Баскетбол

- 1 Передача в парах
- 2 Штрафные броски
- 3 Трехочковые броски
- 4 Ведение
- 5 Комбинации
- 6 Учебная игра

Лыжная подготовка

- 1 Техника лыжных ходов
- 2 Прохождение дистанции 3 км и 5 км