

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ОД

А.А.Панфилов

« 01 » сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности среднего профессионального образования
технического профиля
20.02.04 «Пожарная безопасность»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014 г. № 804) и на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015 г. (уточнения: протокол № 3 от 25.05.2017 и НМП от 11 октября 2017 г. за № 01-00-05/925), с учетом ПООП среднего общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) по специальности СПО 20.02.04 «Пожарная безопасность»

Кафедра-разработчик: КИТП ВлГУ.

Рабочую программу составил: Бакаев О.М.  преподаватель КИТП ВлГУ

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Колледжа инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ

протокол № 1 от «31» августа 2020 года

Директор КИТП ВлГУ  Н.Е. Мишулина

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП ВлГУ

протокол № _____ от «____» _____ 20__ года

Директор КИТП ВлГУ _____ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена:

на _____ учебный год, протокол № ____ от _____

Директор КИТП ВлГУ _____ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена:

на _____ учебный год, протокол № ____ от _____

Директор КИТП ВлГУ _____ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена:

на _____ учебный год, протокол № ____ от _____

Директор КИТП ВлГУ _____ Н.Е. Мишулина

СОДЕРЖАНИЕ

| | СТР. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ | 13 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО на базе основного общего образования по специальности 20.02.04 «Пожарная безопасность» профиля «технического».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области «базовых дисциплин» ФГОС среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физической культуры» 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:**
 - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 | 174 |
| в том числе: | - |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные работы | 116 |
| практические занятия | - |
| индивидуальный проект | - |
| консультации | 58 |
| самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| в том числе: | - |
| самостоятельная работа над индивидуальным проектом | - |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | Объем часов |
|-----------------------------|--|-------------|
| 1 | 2 Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | 50 |
| | Содержание учебного материала | 40 |
| | 1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование | 6 |
| | 2. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м | 6 |
| | 3. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девочки) и 3000 м (юноши) | 6 |
| | 4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 6 |
| | 5. Прыжки в высоту способами: «протгнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной | 4 |
| | 6. Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши) | 4 |
| | 7. Голкание ядра | 12 |
| Тема 1.1. | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лёгкой атлетике» | 25 |
| | Раздел 2. Лыжная подготовка | 15 |
| | Содержание учебного материала | 4 |
| | 1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | 4 |
| | 2. Преодоление подъёмов и спусканий | 4 |
| | 3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | 2 |
| | 4. Прохождение дистанции до 5 км (девочки) и до 8 км (юноши) | 1 |
| | 5. Основные элементы тактики в лыжных гонках | 10 |
| Тема 2.1. | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по лыжному спорту» | 24 |
| | Раздел 3. Гимнастика | 14 |
| | Содержание учебного материала | 2 |
| Тема 3.1. | 1. Общеразвивающие упражнения | 2 |

| | | |
|----------------------------|--|----|
| | 2. Упражнения в паре с партнером | 1 |
| | 3. Упражнения с гантелями | 1 |
| | 4. С набивными мячами | 2 |
| | 5. Упражнения с мячом, обручем (девочки) | 2 |
| | 6. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки) | 2 |
| | 7. Упражнения для коррекции зрения | 2 |
| | 8. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 10 |
| | «Правила соревнований по гимнастике» | 25 |
| | Раздел 4. Спортивные игры | 5 |
| | Содержание учебного материала | |
| | 1. Исходное положение (стойки), перемещения | 1 |
| | 2. Передача, подача | 1 |
| | 3. Нападающий удар | |
| | 4. Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| | 5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину | |
| | 6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе | |
| | 7. Блокирование | 1 |
| | 8. Тактика нападения | |
| | 9. Тактика защиты | 1 |
| | 10. Игра по упрощенным правилам волейбола | |
| | 11. Игра по правилам | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | «Правила соревнований по волейболу» | 7 |
| | Содержание учебного материала | |
| | 1. Ловля и передача мяча | 1 |
| Тема 4.2. Баскетбол | | |

| | | |
|------------------|---|-----------|
| | 2. Ведение | 1 |
| | 3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | 1 |
| | 4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) | 1 |
| | 5. Прием техники защиты – перехват | |
| | 6. Приемы, применяемые против броска | 1 |
| | 7. Накрывание | 1 |
| | 8. Тактика нападения | |
| | 9. Тактика защиты | 1 |
| | 10. Игра по упрощенным правилам баскетбола | |
| | 11. Игра по правилам | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по баскетболу» | 5 |
| | Содержание учебного материала | |
| | 1. Удар по движущему мячу средней частью подъема ноги | 1 |
| | 2. Удар головой на месте и в прыжке | 1 |
| | 3. Остановка мяча ногой, грудью | |
| | 4. Отбор мяча | 1 |
| | 5. Обманные движения | |
| | 6. Техника игры вратаря | 1 |
| | 7. Тактика защиты | |
| | 8. Тактика нападения | 1 |
| | 9. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров | |
| | 10. Игра по правилам | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по футболу» | 25 |
| | Раздел 5. Плавание | |
| | Содержание учебного материала | |
| | 1. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса | 1 |
| | 2. Старты | 1 |
| Тема 5.1. | | |

| | | |
|---|---|----|
| | 3. Повороты | 1 |
| | 4. Нырание ногами и головой | 1 |
| | 5. Плавание до 400 м | 1 |
| | 6. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища | 1 |
| | 7. Плавание в полной координации | 1 |
| | 8. Плавание на боку, на спине | 1 |
| | 9. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде | 1 |
| | 10. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м | 1 |
| | 11. Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз | 1 |
| | 12. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше | 1 |
| | 13. Элементы и игра в водное поло (юноши) | 1 |
| | 14. Элементы фигурного плавания (девушки) | 1 |
| | 15. Плаванием в открытых водоемах и в бассейне | 2 |
| | 16. Самоконтроль при занятиях плаванием | 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по плаванию» | 25 |
| | Раздел 6. Виды спорта по выбору | 3 |
| | Содержание учебного материала | |
| Тема 6.1. Ритмическая гимнастика | 1. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью | 2 |
| | 2. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений | 1 |
| | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по спортивной аэробике, атлетической гимнастике» | 6 |
| Тема 6.2. Атлетическая | Содержание учебного материала | 4 |

| | | |
|---|---|-----------------------------|
| Гимнастика, работа на тренажерах | 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с: - эспандерами, - амортизаторами из резины, - гантелями, - гирей, - штангой; 2. Техника безопасности занятий | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся «Правила соревнований по спортивной аэробике, атлетической гимнастике» | 4 |
| Тема 6.3. Спортивная аэробика | Содержание учебного материала | 8 |
| | 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов | 1 |
| | 2. Обязательные элементы: - подскоки, - амплитудные махи ногами, - упражнения для мышц живота, - отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд | 2 |
| | 3. Дополнительные элементы: - кувырки вперед и назад, - падение в упор лежа, - перевороты вперед, назад, в сторону, - подъем разгибом с лопаток, шпагаты | 4 |
| | 4. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой | 1 |
| Промежуточная аттестация | | <i>диф.</i> <i>зачет</i> |
| Всего: | | 174 ч. |

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ | ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ) |
|---|--|
| Раздел 1. <i>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</i> | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100м, эстафетный бег 4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов |
| Раздел 2. <i>Лыжная подготовка</i> | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и 10 препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, 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 |
| Раздел 3. <i>Гимнастика</i> | 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 чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| Раздел 4. <i>Спортивные игры</i> | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку |
| Раздел 5. <i>Плавание</i> | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием |
| Раздел 6. <i>Виды спорта по выбору</i> | Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений. Знание и умение грамотно |

| | |
|--|--|
| | <p>использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> |
|--|--|

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебные кабинеты № 304 СК 1, № 104 СК1, оснащенные техническими средствами обучения:

- переносной компьютер (notebook);
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- мультимедийный проектор;
- сканер;
- экран.

Лаборатория № 202 СК 1, оснащенная необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием:

- весы электронные медицинские Seca;
- ростомер;
- комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСР «Варикард»;
- спирометр портативный;
- компьютерный спироанализатор;
- пульсоксиметр;
- аппараты для измерения артериального давления – 6 шт.;
- дыхательный тренажер «Самоздрав»;
- аппарат Фролова;
- секундомеры;
- переносной компьютер (notebook);
- персональный компьютер Pentium;
- принтер Canon Laser Shot LBP-1120;
- сканер;
- ксерокс;
- комплекс «Мастерскрин»;
- велоэргометр медицинский
- стенды по физиологии, спортивной медицине, анатомии

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;

- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки -- 3 шт.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

4.2.1. Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ | |
|---|-------------|--|---|
| | | Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС СПО | Наличие в электронной библиотеке ВлГУ |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основная литература | | | |
| 1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). | 2019 | - | http://znanium.com/catalog/product/993540 |
| 2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. | 2018 | - | http://znanium.com/catalog/product/1020559 |
| 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. - ISBN 978-5-9909615-6-2. | 2017 | - | http://znanium.com/catalog/product/1023871 |
| 4. Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учеб. пособие / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. | 2015 | - | http://znanium.com/catalog/product/1036690 |
| Дополнительная литература | | | |
| 5. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011850-5 | 2016 | - | http://znanium.com/catalog/product/544338 |
| 6. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 | 2016 | - | http://znanium.com/catalog/product/967799 |
| 7. Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0 | 2017 | - | http://znanium.com/catalog/product/959822 |

4.2.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура;
2. Культура физическая и здоровье;
3. Физическая культура в школе;
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.

4.2.3. Интернет-ресурсы

1. «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru>.
2. «Библиотекс» <https://vlsu.bibliotech.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Методы оценки |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | <p>тестирование устный опрос выполнение контрольных нормативов защита комплекса упражнений контрольные задания</p> |