

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)



А.А.Панфилов

« 01 » 09 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА  
Физическая культура**

для специальности среднего профессионального образования  
**гуманитарного профиля  
49.02.01 физическая культура**

Владимир 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) 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 Физическая культура

Кафедра-разработчик: ТМБОФК ВлГУ.

Рабочую программу составил:  Блохин Максим Михайлович преподаватель ТМБОФК ВлГУ.

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

протокол № 1 от « 31 » 08 2019 года

Директор КИТП ВлГУ  Н.Е. Мишулина

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа переутверждена на 2021-22 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 11 от 28.06.2021  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ *[Подпись]*

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения примерной 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 49.02.01 **профиля** «Физическая культура гуманитарного профиля»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области 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 |
|--|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | 174         |
| в том числе:   |             |
| теоретическое обучение                                     | -           |
| лабораторные работы  | -           |
| практические занятия                                       | 116         |
| индивидуальный проект <sup>2</sup>                         | -           |
| Консультации   | -           |
| самостоятельная работа обучающегося (всего)                | 58          |
| в том числе:   |             |
| самостоятельная работа над индивидуальным проектом         | -           |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> |             |

<sup>2</sup> Указывается количество часов, отведенных на защиту индивидуального проекта.



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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.   | Объем часов |
|-----------------------------|--|-------------|
| 1                           | 2  | 3           |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Лёгкая атлетика</b>   | <b>50</b>   |
| <b>Тема 1.1.</b>            | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  | 36          |
|                             | Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;<br>Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;<br>Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),<br>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;<br>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;<br>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);<br>Толкание ядра. |             |
|                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>   | <b>14</b>   |
| <b>Раздел 2.</b>            | <b>Лыжная подготовка</b>   | <b>25</b>   |
| <b>Тема 2.1.</b>            | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  | 15          |
|                             | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.<br>Преодоление подъемов и препятствий.<br>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;<br>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши);<br>Основные элементы тактики в лыжных гонках;   |             |
|                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>   | <b>10</b>   |
| <b>Раздел 3.</b>            | <b>Гимнастика</b>  | <b>24</b>   |
| <b>Тема 3.1.</b>            | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  | <b>14</b>   |



|                                |   |           |
|--------------------------------|---|-----------|
|                                | <p>Общеразвивающие упражнения ;<br/> Упражнения в паре с партнером ;<br/> Упражнения с гантелями;<br/> С набивными мячами;</p> <p>Упражнения с мячом, обручем (девушки);</p> <p>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);</p> <p>Упражнения для коррекции зрения;</p> <p>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> |           |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  | <b>10</b> |
| <b>Раздел 4.</b>               | <b>Спортивные игры</b>  | <b>25</b> |
| <b>Тема 4.1.<br/>Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>   | <b>5</b>  |
|                                | <p>Исходное положение (стойки), перемещения ;<br/> Передача, подача;<br/> Нападающий удар;<br/> Прием мяча снизу двумя руками ;<br/> Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;<br/> Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе;<br/> Блокирование;<br/> Тактика нападения;<br/> Тактика защиты;<br/> Игра по упрощенным правилам волейбола;<br/> Игра по правилам</p>   |           |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Тема 4.2.<br/>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>   | <b>7</b>  |
|                                | <p>Ловля и передача мяча;<br/> Ведение;<br/> Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);</p>  |           |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  | <p>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом);<br/>         Прием техники защиты – перехват;<br/>         Приемы, применяемые против броска;<br/>         Накрывание;<br/>         Тактика нападения ;<br/>         Тактика защиты;<br/>         Игра по упрощенным правилам баскетбола;<br/>         Игра по правилам.</p>  |           |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Тема 4.3.<br/>Футбол (для юношей)</b> | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  | <b>5</b>  |
|  | <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;<br/>         Удары головой на месте и в прыжке;<br/>         Остановка мяча ногой, грудью;<br/>         Отбор мяча;<br/>         Обманные движения;<br/>         Техника игры вратаря;<br/>         Тактика защиты;<br/>         Тактика нападения;<br/>         Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;<br/>         Игра по правилам</p>   |           |
| <b>Раздел 5.</b>                         | <b>Плавание</b>  | <b>25</b> |
| <b>Тема 5.1.</b>                         | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  | <b>17</b> |
|  | <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса;<br/>         Старты;<br/>         Повороты;<br/>         Нырание ногами и головой;<br/>         Плавание до 400 м;<br/>         Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища ;<br/>         Плавание в полной координации;<br/>         Плавание на боку, на спине;<br/>         Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде;</p> |           |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
|   | <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м;</p> <p>Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз;</p> <p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше;</p> <p>Элементы и игра в водное поло (юноши);</p> <p>элементы фигурного плавания (девушки);</p> <p>плаванием в открытых водоемах и в бассейне;</p> <p>Самоконтроль при занятиях плаванием.</p> |           |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Раздел 6</b>   | <b>Виды спорта по выбору</b>   | <b>25</b> |
| <b>Тема 6.1.<br/>Ритмическая гимнастика</b>                       | <b>Содержание учебного материала (практические занятия)</b>  |           |
|   | <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью;</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>  |           |
| <b>Тема 6.2<br/>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> | <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами,</p> <p>амортизаторами из резины,</p> <p>гантелями,</p> <p>гирей,</p> <p>штангой;</p> <p>Техника безопасности занятий.</p>  |           |



|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| <p><b>Тема 6.3</b><br/><i>Греко-римская, вольная борьба</i></p> | <p>Приемы само страховки;<br/>Приемы борьбы лежа и стоя;<br/>Учебная схватка;<br/>Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.;<br/>силовые упражнения и единоборства в парах;<br/>Овладение приемами страховки;<br/>Техника безопасности в ходе единоборств</p>  |                   |
| <p><b>Тема 6.4</b><br/><i>Спортивная аэробика</i></p>           | <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов;<br/>Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд;<br/>Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты;<br/>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой</p> |                   |
| <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p>               |   | <p><b>8</b></p>   |
| <p style="text-align: right;"><b>Всего:</b></p>                 |   | <p><b>174</b></p> |

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| СОДЕРАНИЕ ОБУЧЕНИЯ  | ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)  |
|---|--|
| Раздел 1.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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.<br><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 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.



## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

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

Учебные кабинеты №1 09 СК 3, оснащенные техническими средствами обучения:

- мультимедийный проектор;
- экран.

Лаборатория №103 СК 3, оснащенная необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием:

Весы электронные медицинские Sesa;  
ростомер;

комплекс для записи ЭКГ и анализа ВСП «Варикард»;  
спирометр портативный;  
аппараты для измерения артериального давления;  
секундомеры;  
персональный компьютер;  
принтер;  
сканер;  
кссрокс;  
велозргомстр медицинский

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;

Спортивный корпус № 3

Стрелковый тир длиной 50 метров 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   |
| <b>Основная литература</b>  |             |  |   |
| 1. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат).   | 2019        | -  | <a href="http://znanium.com/catalog/product/993540">http://znanium.com/catalog/product/993540</a>   |
| 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        | -  | <a href="http://znanium.com/catalog/product/1020559">http://znanium.com/catalog/product/1020559</a> |
| 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        | -  | <a href="http://znanium.com/catalog/product/1023871">http://znanium.com/catalog/product/1023871</a> |
| 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        | -  | <a href="http://znanium.com/catalog/product/1036690">http://znanium.com/catalog/product/1036690</a> |
| <b>Дополнительная литература</b>  |             |  |   |
| 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        | -  | <a href="http://znaniuin.com/catalog/product/544338">http://znaniuin.com/catalog/product/544338</a> |
| 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        | -  | <a href="http://znanium.com/catalog/product/967799">http://znanium.com/catalog/product/967799</a>   |
| 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        | -  | <a href="http://znanium.com/catalog/product/959822">http://znanium.com/catalog/product/959822</a>   |

#### **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»
2. «Библиотекс»
3. «Знаниум»



## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>– составлять и проводить комплексы</li> </ul> | <p>тестирование<br/>устный опрос<br/>выполнение контрольных нормативов<br/>защита комплекса упражнений<br/>контрольные задания</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>физических упражнений различной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li><li>— проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li><li>— владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li></ul> |  |
|--|--|

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в рабочую программу учебной дисциплины

---

программы подготовки специалистов среднего звена

---

| Номер<br>изменения | Внесены изменения в части/разделы<br>рабочей программы | Исполнитель<br>ФИО | Основание<br>(номер и дата протокола<br>заседания кафедры) |
|--------------------|--|--------------------|--|
| 1                  |  |                    |  |
| 2                  |  |                    |  |

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_