МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,
СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
ИМ. ПРОФ. М. А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»
(СПбГУТ)
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля

СПбГУТ))) Документ подписан простой электронной подписью

Сертификат: 008a56eb36a1808f06
Владелец: Машков Георгий Михайлович
Действителен с 07.05.2022 по 06.05.2027

УТВЕРЖДАЮ
И.о. первого проректора – проректора
по учебной работе
_____ С.И. Ивасишин
17 марта 2022 г.

Регистрационный № 11.08.22/228

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

программа подготовки специалистов среднего звена

11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение
(код и наименование специальности)

квалификация
техник

Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена (индекс – ОГСЭ.04) среднего профессионального образования по специальности 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 31 марта 2022 г., протокол № 3 .

Составитель:

Преподаватель _____ С.К. Гиль
(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Главный специалист НТБ УИОР _____ Р.Х. Ахтреева
(подпись)

ОБСУЖДЕНО
на заседании предметной (цикловой) комиссии № 8 (общих гуманитарных дисциплин)
09 февраля 2022 г., протокол № 6

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

_____ И.П. Евнукова
(подпись)

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций им. Э.Т. Кренкеля
16 февраля 2022 г., протокол № 4

Заместитель директора по учебной работе колледжа СПб ГУТ
_____ Н.В. Калинина
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

_____ Т.Н. Сиротская
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор департамента ОКОД

_____ С.И. Ивасишин
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО (базовой подготовки) 11.02.10 Радиосвязь, радиовещание и телевидение.

В программу включен тематический план и содержание учебной дисциплины, направленные на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ООП СПО на базе среднего общего образования: программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

Она является единой для всех форм обучения. Рабочая программа служит основой для разработки контрольно-оценочных средств (КОС) учебной дисциплины.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл. Освоение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию у студентов общих компетенций: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины :

максимальная учебная нагрузка обучающегося **312 часов,**

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **156 часов;**

самостоятельная работа обучающегося **156 часов.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***312***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***156***
в том числе:	
- практические занятия	*154*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***156***
Виды самостоятельной работы: 1. Написание реферата 2. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда 3. Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол) 4. Судейство соревнований по различным видам спорта 5. Посещение студентами спортивных секций 6. Участие студентов в соревнованиях по видам спорта	 *30* *12* *8* *8* *74* *24*
Промежуточная аттестация в форме ***зачётов и дифференцированного зачёта***	

2.2. Тематический план и содержание учебной

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	3 семестр		
Введение		**4= 2+2ч.СР**	
Физические способности человека и их развитие **2ч.+2ч.СР**	**Содержание учебного материала:**	2	1
	1 **Занятие № 1. Основные понятия и назначение дисциплины Физическая культура** 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2.Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование 3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
Раздел 1 Легкая атлетика		**72= 30ч.ПЗ+ 42ч.СР**	
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов **8ч.ПЗ+4ч.СР**	**Содержание учебного материала:**	8	
	Практические занятия:		
	1 **Занятие № 2.** Ознакомление с техникой выполнения специальных упражнений бегуна		
	2 **Занятие № 3.** Специальные беговые упражнения бегуна		
	3 **Занятие № 4.** Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов		
	4 **Занятие № 5.** Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов		
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «Легкая атлетика»	4	
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние	**Содержание учебного материала:**	8	
	Практические занятия:		
	1 **Занятие № 6.** Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции		

дистанции **8ч.ПЗ+8ч.СР**	2	**Занятие № 7.** Ознакомление с техникой бега на средние дистанции		
	3	**Занятие № 8.** Техника бега на короткие дистанции		
	4	**Занятие № 9.** Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	Самостоятельная работа обучающегося: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетик		8	
Тема 1.3 Техника прыжка в длину и высоту **8ч.ПЗ**	**Содержание учебного материала:**		8	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 10.** Ознакомление с техникой прыжка		
	2	**Занятие № 11.** Техника прыжка в длину с разбега.		
	3	**Занятие № 12.** Изучение техники прыжка в высоту		
	4	**Занятие № 13.** Изучение разбега, отталкивания от планки, приземление		
Тема 1.4 Техника эстафетного бега **6ч.ПЗ+30ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		6	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 14.** Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега		
	2	**Занятие № 15.** Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки		
	3	**Занятие № 16.** Совершенствование техники эстафетного бега		
	Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивных секций по легкой атлетике		30	
	Итого за 3 семестр 32+44ч.СР		**76**	
	4 семестр			
Раздел 2 **Гимнастика**			**100=** **44ч.ПЗ+** **56ч.СР**	
Тема 2.1 Строевые упражнения **6ч.ПЗ+14ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		6	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 1.** Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно		
	2	**Занятие № 2.** Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход,		

		остановка группы в движении		
	3	**Занятие № 3.** Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению		
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «Гимнастика»		14	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения **8ч.ПЗ+8ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		8	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 4.** Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ		
	2	**Занятие № 5.** Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук		
	3	**Занятие № 6.** Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы		
	4	**Занятие № 7.** Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ		
	Самостоятельная работа обучающегося: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда		8	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений. **16ч.ПЗ**	**Содержание учебного материала:**		16	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 8.** Техника акробатических упражнений		
	2	**Занятие № 9.** Ознакомление с техникой акробатических упражнений		
	3	**Занятие № 10.** Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений		
	4	**Занятие № 11.** Совершенствование техники акробатических упражнений		
	5	**Занятие № 12.** Совершенствование техники гимнастических упражнений в висах и упорах.		
	6	**Занятие № 13.** Выполнение упражнений в равновесии на гимнастических скамейках		
	7	**Занятие № 14.** Преодоление гимнастической полосы препятствий		
	8	**Занятие № 15.** Ознакомление с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий		

Тема 2.4. Упражнения общефизической подготовки (ОФП) **14ч.ПЗ+34ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		**14**	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 16.** Выполнение упражнений с собственным весом		
	2	**Занятие № 17.** Выполнение упражнений на укрепления мышц верхнего плечевого пояса		
	3	**Занятие № 18.** Выполнение упражнений на укрепления мышц брюшного пресса		
	4	**Занятие № 19.** Выполнение упражнений на укрепления мышц ног		
	5	**Занятие № 20.** Выполнение упражнений на укрепления мышц спины		
	6	**Занятие № 21.** Выполнение упражнений на развития силы и гибкости (круговой метод)		
	7	**Занятие № 22.** Комплекс упражнений ОФП		
	Самостоятельная работа обучающегося: Индивидуальная работа. Подсчет частоты сердечных сокращений. Составление индивидуального паспорта физического здоровья. Определение типа телосложения. Расчет потребления и расхода калорий за день. Составление простейшего комплекса круговой тренировки. Соблюдение оптимального режима суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		**34**	
	Итого за 4 семестр 44+56ч.СР		**100**	
	5 семестр			
Раздел 3 Спортивные игры (волейбол)			**61= 24ч.ПЗ+ 37ч.СР**	
Тема 3.1 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками **8ч.ПЗ+6ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		8	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 1.** Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками		
	2	**Занятие № 2.** Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками		
	3	**Занятие №3.** Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками		
	4	**Занятие №4.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками		

	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил по волейболу		6	
Тема 3.2 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками **8ч.ПЗ+6ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		8	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 5.** Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками		
	2	**Занятие № 6.** Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками		
	3	**Занятие № 7.** Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками		
	4	**Занятие № 8.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя рукам		
	Самостоятельная работа обучающегося: Судейство соревнований по волейболу		6	
Тема 3.3 Техника верхней и нижней подачи мяча **6ч.ПЗ+20ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		6	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 9.** Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча		
	2	**Занятие № 10.** Изучение техники подачи мяча		
	3	**Занятие № 11.** Совершенствование техники подачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивной секции по волейболу		20	
Тема 3.4 Двусторонняя игра **2ч.ПЗ+5ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		2	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 12.** Ознакомление с техникой двухсторонней игры		
	Самостоятельная работа обучающегося: Участие в соревнованиях во волейболу		5	
	Итого за 5 семестр 24+37ч.СР		**61**	
	6 семестр			
Раздел 3 **Спортивные игры (волейбол) (продолжение)**			**9=** **4ч.ПЗ+** **5ч.СР**	
Тема 3.4 Двусторонняя игра	**Содержание учебного материала:**		4	
	1	**Занятие № 1.** Ознакомление с техникой двухсторонней игры		

4ч.ПЗ+5ч.СР	2	**Занятие № 2.** Двусторонняя игра. Двусторонняя игра с заданием		
	Самостоятельная работа обучающегося: Участие в соревнованиях по волейболу		5	
Раздел 4 **Спортивные игры (баскетбол)**			**34=** **28ч.ПЗ+** **6ч.СР**	
Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча **8ч.ПЗ+2ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		8	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 3.** Техника ведения и передачи мяча		
	2	**Занятие № 4.** Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча		
	3	**Занятие № 5.** Изучение техники приёма и передачи мяча		
	4	**Занятие № 6.** Совершенствование техники приёма и передачи мяча		
	Самостоятельная работа обучающегося: Изучение правил по баскетболу		2	
Тема 4.2 Комбинационные действия **12ч.ПЗ+2ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		12	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 7.** Ознакомление с комбинационными действиями защиты		
	2	**Занятие № 8.** Ознакомление с комбинационными действиями нападения		
	3	**Занятие № 9.** Изучение комбинационных действий защиты		
	4	**Занятие № 10.** Изучение комбинационных действий нападения		
	5	**Занятие № 11.** Совершенствование комбинационных действий защиты		
	6	**Занятие № 12.** Совершенствование комбинационных действий нападения		
	Самостоятельная работа обучающегося: Судейство соревнований по баскетболу		2	
Тема 5.3 Штрафные броски двусторонняя игра **8ч.ПЗ+2ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		8	
	Практические занятия:			
	1	**Занятие № 13.** Изучение правильности выполнения штрафных бросков		
	2	**Занятие № 14.** Изучение правил двусторонней игры		
	3	**Занятие № 15.** Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков		
	4	**Занятие № 16.** Совершенствование штрафных бросков		
	Самостоятельная работа обучающегося:		4	

	Посещение спортивной секции по баскетболу		
	Итого за 6 семестр 32+11ч.СР		**43**
	7 семестр		
Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол) (продолжение)			**32= 24ч.ПЗ+ 8ч.СР**
Тема 4.3 Штрафные броски двусторонняя игра **2ч.ПЗ+2ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		2
	Практические занятия:		
	1	**Занятие № 1.** Двусторонняя игра	
	Самостоятельная работа обучающегося: Посещение спортивной секции по баскетболу		
Раздел 5 Общая физическая подготовка			
Тема 5.1 Общая физическая подготовка **12ч.ПЗ+2ч.СР**	**Содержание учебного материала:**		12
	Практические занятия:		
	1	**Занятие № 2.** Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями	
	2	**Занятие № 3.** Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений	
	3	**Занятие № 4.** Выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений	
	4	**Занятие № 5.** Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений	
	5	**Занятие № 6.** Выполнение упражнений на подвижность и координацию	
	6	**Занятие № 7.** Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность координацию	
	Самостоятельная работа обучающегося: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка»		2
Тема 5.2	**Содержание учебного материала:**		10

Профессионально - прикладная физическая подготовка **10ч.ПЗ+4ч.СР**	**Практические занятия:**			
	1	**Занятие № 8.** Воспитание физических качеств		
	2	**Занятие №9.** Воспитание двигательных способностей		
	3	**Занятие № 10.** Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей		
	4	**Занятие № 11.** Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств		
	5	**Занятие № 12.** Совершенствование техники выполнения упражнений для развития двигательных способностей		
	Самостоятельная работа обучающегося: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда		4	
		Итого за 7 семестр 24+8ч.СР	**32**	
		Всего 156(2+154ч.ПЗ)+156ч.СР:	**312**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 - Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 - Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3 - Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличие спортивного зала и спортивного инвентаря по тематике занятия, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Для освоения теоретического раздела дисциплины требуется учебный кабинет.

Оборудование учебного кабинета:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- печатные/электронные демонстрационные пособия.

Технические средства обучения:
- компьютер, лицензионное программное обеспечение;
- мультимедийный проектор;
- мультимедийные средства.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Для реализация программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные издания и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основные источники:

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие для сред. проф. образования/ Ш.З.Хуббиев, С.Лукина. – С.-Петербург: СПбГУ, 2018.
2. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для среднего проф. образования/ Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021.
3. Методические указания по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура». Раздел 4. Спортивные игры (Волейбол)/ сост. Н.А.Ревидович. – С.-Петербург: С.-Петербургский колледж телекоммуникаций, 2018.
4. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов. - Москва: Флинта, 2019.
5. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2021.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г.№ 329 ФЗ (ред. от 31.07.2020г.).
2. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ред. от 29.11.2018г.).
4. Орехова, И.Л. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебно-практическое пособие / И.Л. Орехова, Е.А. Романова, Н.Н. Щелчкова. - Москва: ИНФРА-М, 2019.
5. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика/ Л.Г.Забелина, Е.Е.Нечунаева. - Новосибирск: НГТУ, 2010.

6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - Москва: МПГУ, 2018.
7. Марков, К. К. Техника современного волейбола / К. К. Марков. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013.
8. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018.
9. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: учебное пособие / Е.Н.Сидорова, О.О.Николаева. - Красноярск: СФУ, 2016.

Интернет-ресурсы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – URL: https://www.gto.ru/. – Текст: электронный.
2. Мандриков, В.Б. Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: учебное пособие/ В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин; Волгоградский государственный медицинский университет. – Текст: электронный. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2012. – URL: https://www.volgmed.ru/uploads/files/2012-11/14731-basketbol.pdf.
3. Учебно-методическое пособие «Специализация волейбол» / сост. О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко; Поволжский государственный университет сервиса. – Текст: электронный. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – URL: https://www.tolgas.ru/sveden/education/Metod_FKs_TD_10.01.2017.pdf.

Шутова, Т.Н. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса: методическое пособие / Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, Л. Б. Андрющенко, А. Ю. Лукичева, Д. Г. Степыко, С. Ю. Витько, Д. С. Александров; Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова. – Текст: электронный. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2018. – URL: https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/Kafedra-fizicheskogo-vospitanija/PublishingImages/Pages/science/Методические рекомендации Производственная гимнастика.pdf.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме зачётов и дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Студент должен уметь использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Приложение 1. **Информационные ресурсы, используемые при выполнении самостоятельной работы***

*рекомендуется пользоваться Интернет-ресурсами при самостоятельной работе по всем разделам дисциплины

3 семестр

№ занятия	**Рекомендуемые учебные издания**
Занятие № 1	[3] с. с. 215-252
Занятие № 2	[3] с. с. 228-241
Занятие № 3	[3] с. с. 228-241
Занятие № 4	[3] с. с. 228-241
Занятие № 5	[3] с. с. 228-241
Занятие № 6	[3] с. с. 228-241
Занятие № 7	[3] с. с. 228-241
Занятие № 8	[3] с. с. 228-241
Занятие № 9	[3] с. с. 228-241
Занятие № 10	[3] с. с. 228-241
Занятие № 11	[3] с. с. 228-241
Занятие № 12	[3] с. с. 228-241
Занятие № 13	[3] с. с. 228-241
Занятие № 14	[3] с. с. 228-241
Занятие № 15	[3] с. с. 228-241
Занятие № 16	[3] с. с. 228-241

4 семестр

№ занятия	**Рекомендуемые учебные издания**
Занятие № 1	Интернет-ресурсы
Занятие № 2	Интернет-ресурсы
Занятие № 3	Интернет-ресурсы
Занятие № 4	Интернет-ресурсы
Занятие № 5	Интернет-ресурсы
Занятие № 6	Интернет-ресурсы
Занятие № 7	Интернет-ресурсы
Занятие № 8	Интернет-ресурсы
Занятие № 9	Интернет-ресурсы
Занятие № 10	Интернет-ресурсы
Занятие № 11	Интернет-ресурсы
Занятие № 12	[3] с. с. 228-241
Занятие № 13	[3] с. с. 228-241
Занятие № 14	[3] с. с. 228-241
Занятие № 15	[3] с. с. 228-241
Занятие № 16	[3] с. с. 228-241
Занятие № 17	[3] с. с. 228-241
Занятие № 18	[3] с. с. 228-241
Занятие № 19	[3] с. с. 228-241
Занятие № 20	[3] с. с. 228-241
Занятие № 21	[3] с. с. 228-241
Занятие № 22	[3] с. с. 228-241

5 семестр

№ занятия	**Рекомендуемые учебные издания**
Занятие № 1	[5] с. с. 4-7
Занятие № 2	[5] с. с. 9-14
Занятие № 3	[5] с. с. 17-18
Занятие № 4	[5] с. с. 17-18
Занятие № 5	[5] с. с. 17-18
Занятие № 6	[5] с. с. 14-18
Занятие № 7	[5] с. с. 14-18
Занятие № 8	[5] с. с. 14-18
Занятие № 9	[5] с. с. 14-18
Занятие № 10	[5] с. с. 14-18
Занятие № 11	[5] с. с. 14-18
Занятие № 12	[5] с. с. 9-12

6 семестр

№ занятия	**Рекомендуемые учебные издания**
Занятие № 1	[5] с. с. 9-12
Занятие № 2	[5] с. с. 9-12
Занятие № 3	[4] с. с. 331-340
Занятие № 4	[4] с. с. 331-340
Занятие № 5	[4] с. с. 331-340
Занятие № 6	[4] с. с. 331-340
Занятие № 7	[4] с. с. 331-340
Занятие № 8	[4] с. с. 331-340
Занятие № 9	[4] с. с. 331-340
Занятие № 10	[4] с. с. 331-340
Занятие № 11	[4] с. с. 331-340
Занятие № 12	[4] с. с. 331-340

7 семестр

№ занятия	**Рекомендуемые учебные издания**
Занятие № 1	[4] с. с. 331-340
Занятие № 2	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101
Занятие № 3	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101
Занятие № 4	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101
Занятие № 5	[3] с. с. 232-234; [1] с. с. 85-101
Занятие № 6	[3] с. с. 229-230; [1] с. с. 85-101
Занятие № 7	[3] с. с. 229-230; [1] с. с. 85-101
Занятие № 8	[3] с. с. 226-228; [1] с. с. 85-101
Занятие № 9	[3] с. с. 226-228; [1] с. с. 85-101
Занятие № 10	[3] с. с. 215-252; [1] с. с. 85-101
Занятие № 11	[3] с. с. 215-252; [1] с. с. 85-101
Занятие № 12	[3] с. с. 215-252; [1] с. с. 85-101