

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**Муромский институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(МИ ВлГУ)**

**Отделение среднего профессионального образования**

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ Д. Е. Андрианов

« 16 » 06 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности 11.02.01 Радиоаппаратостроение

Муром, 2020 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Кафедра-разработчик: физвоспитания.

Рабочую программу составил: Ст.преподаватель Постнов Е.В.

\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г.  
(подпись) (дата)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физвоспитания.

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ г.

Заведующий кафедрой Физвоспитания *Николаев С.А.* \_\_\_\_\_  
(подпись)

3  
СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «11.02.01 Радиоаппаратостроение», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 11.02.01 Радиоаппаратостроение.

Дисциплина БД.06 Физическая культура является базовой дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

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

Цель дисциплины: Освоение содержания учебной дисциплины "Физическая культура" обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

-Личностных:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность мышления, навыков здорового, безопасного и целесообразного образа жизни;

-знание правил и владение навыками самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и методов двигательной активности;

-содействие разностороннему развитию, сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки 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;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-формирование потребности в физическом самосовершенствовании;

-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,ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать информацию по физической культуре;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности , моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных технологий 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями ;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны , страховки и само страховки. и;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. ;
- выполнять контрольные нормативы , предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья ,профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни .я;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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 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 программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной нагрузки обучающегося 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54	63
В том числе:		
лекционные занятия		
практические занятия	54	63
лабораторные работы		
контрольные работы		
курсовая работа		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54	63
Итоговая аттестация в форме	Рейтинговая оценка	Дифференцированный зачет

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр		
<b>Раздел 5</b>	<b>Физическая культура</b>		
Тема 5.1 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия.</i> Водный инструктаж по ТБ на уроках ФК (Л/А , Сп/И и ПОД/И). Равномерный бег 800м,ОРУ ,упражнения на развитие общей выносливости.Низкий старт. Равномерный бег 1000 м.ОРУ.Старт,стартовый разгон. Бег 1000м ОРУ в движении. Бег 100м ( с максимальной тест. скоростью) Удержание тела в висе не перекладине(д) подтягивание (Ю). Бег 100 м (тест). Прыжки в длину с места. Отжимание. Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Эстафетный бег 4x100 м . Подъём туловища в сед (Д). Отжимания на брусьях (Ю). Бег 300 м (тест). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Техника прыжка в высоту (ножницы). Совершенствование техники прыжка с 9-11 шагов разбега. Равномерный бег 1500 м. ОРУ на развитие общей выносливости. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Равномерный бег 2000 м. СБУ. Прыжок в длину с места (тест). Техника метания гранаты на точность и дальность. Д-500гр., Ю- 700гр.	28	2

	Равномерный бег 2000 м. ОРУ в движении . Метание гранаты (тест). Бег Д-1500м, Ю-2000 м(тест).		
Тема 5.2 Спортивные игры баскетбол	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> ТБ во время занятий спортивными играми (баскетбол). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Комбинационная игра в нападении. учебная игра. Штрафной бросок. Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра. Игра в баскетбол. Игра в баскетбол по основным правилам. Учебная игра в баскетбол. Подведение итогов за семестр.	26	2
<b>Раздел 6</b>	<b>СРС</b>		
Тема 6.1 СРС	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> Физическая культура Древней Греции. Первые Олимпийские игры современности. История развития олимпийского движения в России. Олимпийские игры в Москве 1980г. Олимпийские игры в Сочи 2014г. Олимпийская символика, ее значение в современном олимпийском движении. Олимпийские чемпионы-наши земляки. Легкая атлетика- королева спорта. Легкая атлетика - бег. Легкая атлетика - прыжки. Легкая атлетика - метания. Легкая атлетика - спортивная ходьба. История развития легкой атлетики в России. История развития спортивной игры "баскетбол". Правила игры в баскетбол. Достижения Российских баскетболистов. НБА, история развития. Размеры и оборудование баскетбольной площадки. Судьи, судьи за столиком, комиссар матча. Их обязанности. Требования к командам в игре баскетбол. Игровые положения. Нарушения в баскетболе. Фолы и наказания в баскетболе. Общие положения. Жесты судей. Травмы в баскетболе. Перспективы развития современного баскетбола.	54	3
	2 семестр		
<b>Раздел 5</b>	<b>Физическая культура</b>		
Тема 5.1 Легкая атлетика	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия.</i> Инструктаж по ТБ на	25	2

	<p>занятиях по легкой атлетике.ОФП. Равномерный бег 15 минут.ОРУ в движении.ОФП. Равномерный бег 15 минут.ОРУ.Эстафетный бег.Подвижные игры. Разминочный бег.Комплекс упражнений на развитие гтбкости. Разминочный бег. ОРУ. Многоскоки. Подвижные игры. Равномерный бег.Комплекс упражнений на развитие координации.Челночный бег 10x10. Равномерный бег 15 минут. ОРУ.Прыжок в длину с места.Подвижные игры. Равномерный бег. Комплекс упражнений на развитие скорости. Бег 100м (тест). Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Весенний кросс Д-500м , Ю-1000м. Равномерный бег 1000м .Метание гранаты в даль (тест). Бег Д-2000м,Ю-3000м (тест).Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подведение итогов за учебный год.</p>		
Тема 5.2 Лыжная подготовка	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия.</i> Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.Лыжный инвентарь.Форма одежды. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Совершенствование техники изученных способов передвижения. Преодоление бугров при спуске с горы.Прохождение дистанции 2км. Переход с попеременных ходов на одновременные.Преодоление подъемов и препятствий. Подъем в гору скользящим бегом.Преодоление впадин при спуске с горы.Прохождение дистанции 5км. Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов(Д-2000,Ю-3000м).</p>	18	2
Тема 5.3 Спортивные игры волейбол	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия.</i> Техника безопасности во время занятий волейболом.Передвижения в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений,комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Техника приема и передач мяча в движении,передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку сверху. Совершенствование техники прямой верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с падением вперед. Игра по упрощенным правилам. Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	20	2
<b>Раздел 6</b>	<b>СРС</b>		
Тема 6.1 СРС	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> История развития лыжного спорта. История</p>	63	3

	<p>развития лыжного спорта в России. Лыжи-здоровый образ жизни. Спортивные достижения Муромских лыжников. Спортивные достижения Российских лыжников. История развития спортивной игры "волейбол". История развития спортивной игры "волейбол" в России. Достижения Российских волейболистов на Олимпийских играх. Выдающиеся волейболисты России. Роль игры "волейбол" в современном мире. Влияние физической культуры на здоровый образ жизни современного человека. Допинг- проблема современного спорта. Виды закаливания. Активный вид отдыха- туризм. Спортивное ориентирование. Первая медицинская помощь при ожогах ,порезах,переломах. Здоровый образ жизни современного студента. Роль спорта в современном мире. Оборудование волейбольной площадки. Судьи в волейболе. Правила техники безопасности в волейболе. Техника безопасности при беге. Техника безопасности при прыжках. Техника безопасности в метаниях. Техника безопасности на гимнастических снарядах. Оборудование прыжковой ямы. Первая помощь при травмах. Средства восстановления. Оборудование мест для метания. Средства воспитания силы. Методы и средства воспитания выносливости,быстроты.</p>		
Всего:		234	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание новых 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16,24,32 кг, секундомеры, весы напольные, электронное табло, 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.

Открытая площадка:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", секундомеры.

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала
- тренажерного зала
- спортивной площадки
- беговой дорожки
- лыжной базы
- бассейна.

Наличие спортивного оборудования

Рабочее место преподавателя

Наличие спортивного инвентаря.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Волейбол в программе занятий со студентами:метод.указания к практическим занятиям про дисциплине Физическая культура для студентов всех образовательных программ/ сост.:С.А.Николаев,Б.А.Киреев.-Муром :Изд.-полиграфический центр МИ ВлГУ,2010-32 с.. 100
2. Методика обучения основным элементам техники игры в баскетбол:метод.указания к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для студентов всех образовательных программ/сост.:С.Е.колонцов,Е.А.Дашкова-Муром:Изд-полиграфический центр МИ ВлГУ,2009-54 с.. 100
3. Методика тренировочного процесса для занимающихся лыжным спортом в условиях ВУЗа:метод.указания к практическим занятиям по дисциплине Физическое воспитание для студентов всех направлений подготовки/ сост.С.А.Николаев-Муром:Изд.-полиграфический центр МИ ВлГУ,2012.-28 с.. 100
4. Специальные двигательные режимы в оздоровительной массовой физкультуре:метод.указания к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для студентов всех образовательных

программ/сост. Е.А. Дашкова, С.Е. Колонцов, О.Н. Уколова.-Муром:Изд.-полиграфический центр МИ ВлГУ,2010-44 с.2010. 100

5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов:метод.указания к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для студентов всех направлений подготовки/ сост.:С.А.Николаев.-Муром:Изд.-полиграфический центр МИ ВлГУ, 2011-28 с.. 100
6. Легкая атлетика:методические указания/состС.Е.Колонцов- Муром: Изд-полиграфический центр МИВЛГУ,2009.-43 с.. 100

#### Дополнительные источники:

1. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов: методические указания/сост.:С.А.Николаев.- Муром:Изд.-полиграфический центр МИ В лГУ,2009-19 с.. 100
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов:метод.указания к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для студентов всех направлений подготовки / сост.: С. А.Николаев.- Муром: Изд.-полиграфический центр МИ ВлГУ,2011-28 с.. 100
3. Производственная гимнастика в режиме учебного дня для ВУЗа;Методические указания к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для студентов всех образовательных программ / сост.;С.А.Николаев.-Муром:Изд.-полиграфический центр МИ ВлГУ,2009-15 с.. 100
4. Предсоревновательный этап подготовки футболистов:метод.указания к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для студентов всех образовательных программ / сост.:В.А.Карасев.-Муром: Изд.-полиграфический центр МИ ВлГУ,2012-36 с.. 100
5. Туризм:метод.указания к практическим занятиям по дисциплине Физическая культура для студентов всех образовательных программ/ сост.Е.В.Постнов,А.А.Лобаненков-Муром:Изд-полиграфический центр МИ ВлГУ,2010-с.20. 100

#### Интернет-ресурсы:

1. Основные источники
2. 1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2016. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-406-04754-5. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>
3. 2. Лёгкая атлетика: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Колонцов С.Е. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. – 33 с. – Режим доступа: [https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view\\_book&com=read\\_book&book\\_id=2842](https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view_book&com=read_book&book_id=2842)
4. 3. Методика обучения основным элементам игры в баскетбол: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Колонцов С.Е., Дашкова Е.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. – 40с. – Режим доступа: [https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view\\_book&com=read\\_book&book\\_id=2841](https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view_book&com=read_book&book_id=2841)
5. Дополнительные источники
6. 1. Методика тренировочного процесса для занимающихся лыжным спортом в условиях вуза: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 23 с. – Режим доступа: [https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view\\_book&com=read\\_book&book\\_id=2869](https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view_book&com=read_book&book_id=2869)

7. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. - 24с. – Режим доступа:  
[https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view\\_book&com=read\\_book&book\\_id=2872](https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view_book&com=read_book&book_id=2872)
8. 3. Волейбол в программе занятий со студентами: Практикум для студентов всех образовательных программ / сост. Николаев С.А., Киреев Б.А. [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. - Муром.: МИ ВлГУ, 2016. – 30с. – Режим доступа:  
[https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view\\_book&com=read\\_book&book\\_id=2871](https://evrika.mivlgu.ru/index.php?mod=view_book&com=read_book&book_id=2871)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	педагогическое наблюдение опрос.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	педагогическое наблюдение опрос.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями .	педагогическое наблюдение опрос.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	педагогическое наблюдение опрос.
выполнять приемы защиты и самообороны , страховки и самостраховки. и	педагогическое наблюдение опрос.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	педагогическое наблюдение опрос.
выполнять контрольные нормативы , предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	прием учебных нормативов,соревнования
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	прием учебных нормативов,соревнования
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья ,профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни .я	педагогическое наблюдение опрос.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	педагогическое наблюдение опрос.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	педагогическое наблюдение опрос.

Рецензент (эксперт): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(место работы, занимаемая должность)