

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ

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

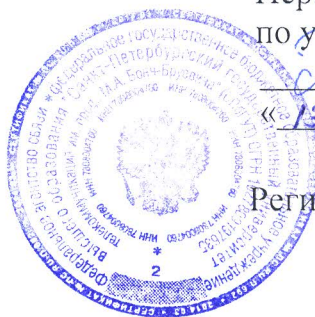
Санкт-Петербургский колледж телекоммуникаций

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор – проректор
по учебной работе

Г.М. Машков

«13» МАЯ 2019 г.



Регистрационный № 11.01.19/206

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

программа подготовки специалистов среднего звена

11.02.09 Многоканальные телекоммуникационные системы
(код и наименование специальности)

квалификация
техник

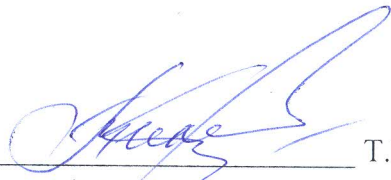
Санкт-Петербург

2019

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 11.02.09 Многоканальные телекоммуникационные системы, утвержденным ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 27 июня 2019 г., протокол № 6.

Составитель:

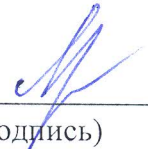
Преподаватель



(подпись) Т.В. Тимошенко

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР



(подпись) Р.Х. Ахтреева

ОБСУЖДЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии № 1 (общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин)

«10» апреля 2019 г., протокол № 8

Председатель предметной (цикловой) комиссии:

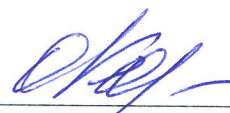


(подпись) И.В. Аникина

ОДОБРЕНО

Методическим советом Санкт-Петербургского колледжа телекоммуникаций
«17» апреля 2019 г., протокол № 4

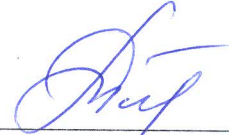
Зам. директора по УР колледжа СПб ГУТ



(подпись) О.В. Колбанёва

СОГЛАСОВАНО


Директор колледжа СПб ГУТ



(подпись) Т.Н. Сиротская

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического управления



(подпись) В.И. Аверченков

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО (базовой подготовки) 11.02.09 «Многоканальные телекоммуникационные системы».

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, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях; работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

В результате освоения учебной дисциплины 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	30
2. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12
3. Изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	8
4. Судейство соревнований по различным видам спорта	8
5. Посещение студентами спортивных секций	74
6. Участие студентов в соревнованиях по видам спорта	24
<i>Промежуточная аттестация в форме зачётов и дифференцированного зачёта</i>	

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
	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 дистанции 8ч.ПЗ+8ч.СР	Содержание учебного материала:	8	
	Практические занятия:		
	1 Занятие № 6. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции		
	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, противходом, «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:		
	Практические занятия:		
	1 Занятие № 4. Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ	8	
	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:		
	Практические занятия:		
	1 Занятие № 8. Техника акробатических упражнений	16	
	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:		
	Практические занятия:	14	
	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:	
		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	8
	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		Содержание учебного материала:	
		Практические занятия:	8
	1	Занятие № 5. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	

двумя руками 8ч.ПЗ+6ч.СР	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 руками		
	Самостоятельная работа обучающегося: Судейство соревнований по волейболу		6	
Тема 3.3 Техника верхней и нижней подачи мяча 6ч.ПЗ+20ч.СР	Содержание учебного материала:			
	Практические занятия:			
	1	Занятие № 9. Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча	6	
	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:			
	Практические занятия:		2	
	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 4ч.ПЗ+5ч.СР	Содержание учебного материала:			
	1	Занятие № 1. Ознакомление с техникой двухсторонней игры	4	
	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: Посещение спортивной секции по баскетболу		4	
Итого за 6 семестр 32+11ч.СР		43	
7 семестр			
Раздел 4 Спортивные игры (баскетбол)			32= 24ч.ПЗ+ 8ч.СР

(продолжение)			
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 Профессионально - прикладная физическая подготовка 10ч.ПЗ+4ч.СР	Содержание учебного материала:	10	
	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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля и спортивного инвентаря по тематике занятия. 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.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладины, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятия атлетической гимнастикой; маты гимнастические; канат; стойки для прыжков в высоту; перекладина для прыжков в высоту; зона приземления для прыжков в высоту; беговая дорожка; скакалки; мячи набивные; мячи для метания; гантели (разные); секундомеры; кольца баскетбольные; щиты баскетбольные; сетки баскетбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; волейбольные мячи; сетка для ворот мини-футбольных; мячи для мини-футбола.

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

Основные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014.
2. Быченков, С.В. Физическая культура: учебник для вузов/ С.В.Быченков, О.В.Везеницын. - Саратов: Вузовское образование, 2016.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура/Ю.И.Евсеев. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2014.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, В.Я.Кикоть. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.
5. Физическая культура. Волейбол: методическое пособие для самостоятельной работы/ сост. Н.А.Ревидович. - СПб.: С-Петербургский колледж телекоммуникаций, 2017.

Дополнительные источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ.
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 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
4. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, 2017.
5. Сахарова, Е.В. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений НПО и СПО/

Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитонова. - Волгоград. - Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.

6. Физическая культура: учебное пособие/Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Мн.: Выш. шк., 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>, свободный.
2. Мироненко, Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций/ Е.Н.Мироненко, О.Л.Трещева, Е.Б.Штучная, А.И.Муллер; Национальный Открытый университет «Интуит». - М.: Интернет-Университет информационных технологий, 2012. - Режим доступа: <https://www.intuit.ru/studies/courses/4080/656/info/>, свободный.
3. Основы физической культуры в вузе [Электронный ресурс] /Федеральный фонд учебных курсов по гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам; ИМП РУДН; ЦНИТ СГАУ. - Режим доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

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