

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

2019 г.



Регистрационный № 11.01.19/254

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование учебной дисциплины)

программа подготовки специалистов среднего звена

11.02.11 Сети связи и системы коммутации  
(код и наименование специальности)

квалификация  
техник

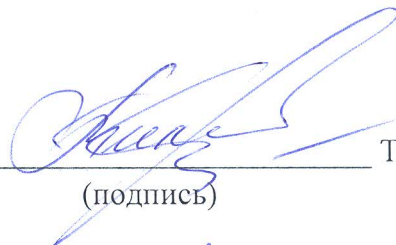
Санкт-Петербург

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 11.02.11 Сети связи и системы коммутации, утверждённым ректором ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича» 27 июня 2019 г., протокол № 6.

Составитель:

Преподаватель

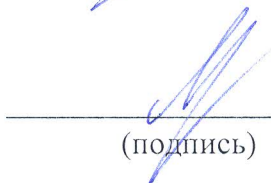


Т.В. Тимошенко

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист НТБ УИОР



Р.Х. Ахтреева

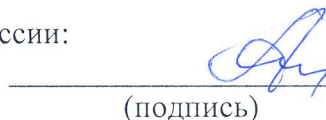
(подпись)

ОБСУЖДЕНО

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

«10» апреля 2019 г., протокол № 8

Председатель предметной (цикловой) комиссии:



И.В. Аникина

(подпись)

ОДОБРЕНО

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

Зам. директора по УР колледжа СПб ГУТ




О.В. Колбанёва

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Директор колледжа СПб ГУТ

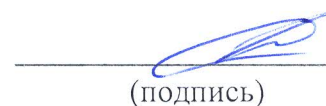


Т.Н. Сиротская

(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического управления



В.И. Аверченков

(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) 11.02.11 «Сети связи и системы коммутации».

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов 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 тематического плана и контрольно- оценочных средств (КОС) учебной дисциплины образовательным учреждением.

**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 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>312</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
- практические занятия	154
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>156</b>
<b>Виды самостоятельной работы:</b>	
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
	<b>3 семестр</b>			
<b>Введение</b>			<b>4= 2+2ч.СР</b>	
Физические способности человека и их развитие <b>2ч.+2ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	1
	1	<b>Занятие № 1. Основные понятия и назначение дисциплины Физическая культура</b> 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Написание реферата по теме «ЗОЖ».			
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			<b>72= 30ч.ПЗ+ 42ч.СР</b>	
<b>Тема 1.1</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов <b>8ч.ПЗ+4ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	<b>Занятие № 2.</b> Ознакомление с техникой выполнения специальных упражнений бегуна		
	2	<b>Занятие № 3.</b> Специальные беговые упражнения бегуна		
	3	<b>Занятие № 4.</b> Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов		
	4	<b>Занятие № 5.</b> Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов		
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Написание реферата по теме «Легкая атлетика»		4		
<b>Тема 1.2</b> Техника бега на короткие и средние	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	<b>Занятие № 6.</b> Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции		

дистанции <b>8ч.ПЗ+8ч.СР</b>	2	<b>Занятие № 7.</b> Ознакомление с техникой бега на средние дистанции		
	3	<b>Занятие № 8.</b> Техника бега на короткие дистанции		
	4	<b>Занятие № 9.</b> Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетик			
Тема 1.3 Техника прыжка в длину и высоту <b>8ч.ПЗ</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	<b>Занятие № 10.</b> Ознакомление с техникой прыжка		
	2	<b>Занятие № 11.</b> Техника прыжка в длину с разбега.		
	3	<b>Занятие № 12.</b> Изучение техники прыжка в высоту		
4	<b>Занятие № 13.</b> Изучение разбега, отталкивания от планки, приземление			
Тема 1.4 Техника эстафетного бега <b>6ч.ПЗ+30ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		6	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	<b>Занятие № 14.</b> Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега		
	2	<b>Занятие № 15.</b> Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки		
	3	<b>Занятие № 16.</b> Совершенствование техники эстафетного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
<b>Итого за 3 семестр 32+44ч.СР</b>			<b>76</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>			<b>100=</b> <b>44ч.ПЗ+</b> <b>56ч.СР</b>	
Тема 2.1 Строевые упражнения <b>6ч.ПЗ+14ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		6	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	<b>Занятие № 1.</b> Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно		
2	<b>Занятие № 2.</b> 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	<b>Занятие № 3.</b> 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		
		<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Написание реферата по теме «Гимнастика»	14	
<b>Тема 2.2</b> Общеразвивающие упражнения <b>8ч.ПЗ+8ч.СР</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практические занятия:</b>		
	1	<b>Занятие № 4.</b> Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ	8	
	2	<b>Занятие № 5.</b> Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук		
	3	<b>Занятие № 6.</b> Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы		
	4	<b>Занятие № 7.</b> Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ		
		<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8	
<b>Тема 2.3</b> Техника акробатических упражнений. <b>16ч.ПЗ</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>		
		<b>Практические занятия:</b>		
	1	<b>Занятие № 8.</b> Техника акробатических упражнений		
	2	<b>Занятие № 9.</b> Ознакомление с техникой акробатических упражнений		
	3	<b>Занятие № 10.</b> Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений		
	4	<b>Занятие № 11.</b> Совершенствование техники акробатических упражнений		
	5	<b>Занятие № 12.</b> Совершенствование техники гимнастических упражнений в висах и упорах.		
	6	<b>Занятие № 13.</b> Выполнение упражнений в равновесии на гимнастических скамейках		
	7	<b>Занятие № 14.</b> Преодоление гимнастической полосы препятствий		
8	<b>Занятие № 15.</b> Ознакомление с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий	16		



<b>Тема 2.4.</b> Упражнения общефизической подготовки (ОФП) <b>14ч.ПЗ+34ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>14</b>
	<b>Практические занятия:</b>		
	1	<b>Занятие № 16.</b> Выполнение упражнений с собственным весом	
	2	<b>Занятие № 17.</b> Выполнение упражнений на укрепления мышц верхнего плечевого пояса	
	3	<b>Занятие № 18.</b> Выполнение упражнений на укрепления мышц брюшного пресса	
	4	<b>Занятие № 19.</b> Выполнение упражнений на укрепления мышц ног	
	5	<b>Занятие № 20.</b> Выполнение упражнений на укрепления мышц спины	
	6	<b>Занятие № 21.</b> Выполнение упражнений на развития силы и гибкости (круговой метод)	
7	<b>Занятие № 22.</b> Комплекс упражнений ОФП	<b>34</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> 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.			
<b>Итого за 4 семестр 44+56ч.СР</b>		<b>100</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(волейбол)</b>			<b>61=</b> <b>24ч.ПЗ+</b> <b>37ч.СР</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками <b>8ч.ПЗ+6ч.СР</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>
	<b>Практические занятия:</b>		
	1	<b>Занятие № 1.</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	
	2	<b>Занятие № 2.</b> Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками	
	3	<b>Занятие №3.</b> Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	
4	<b>Занятие №4.</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками		

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

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

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

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

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 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:

##### 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. Харитоновна. - 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](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