

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Колледж информационных технологий и экономики**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа информационных  
технологий и экономики  
 / З.Х. Этуева/  
« 31 » 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**08.02.08. Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Техник**

**Очная форма обучения**

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности **08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 68, учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

Составитель: Шамурзаев О.Х., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ЦК общеобразовательные и гуманитарные дисциплины.

Протокол ЦК № 1 от «31» августа 2022.

Председатель  Уметова И.М.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.08. Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

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

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

**Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:**

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
объем образовательной программы 188 часов, в том числе:  
объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 188 часов;.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	188
в том числе:	

теоретическое обучение	2
практические занятия	186
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 1 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методико-практический</b>		<b>2</b>	
Тема 1.2 Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с гигиенической и тренировочной направленностью	Содержание учебного материала: Цель, направленность и формы самостоятельных занятий; методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности, тренировочной направленности; основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики	2	2
<b>Раздел 2. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 30, 60 м. Ознакомление с эстафетным бегом .		
	Практические занятия Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширования; техника бега на 30м, бега на 60 м. с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 4х9. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	2
Тема 1.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Бег 2000м (девушки),3000м (юноши).		
	Практические занятия Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; Тактика равномерного бега по дистанции. Развитие специальной и общей выносливости.	4	2
Тема 1.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Бег в чередовании с ходьбой.	4	2
Тема 1.4. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств	4	2
Тема 1.5. Обучение технике прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега		
	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет,	4	2

	приземление, многоскоки. Развитие скоростно – силовых качеств		
Тема 1.6. Обучение технике метания гранаты (мяча)	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; обучение техники финального усилия; обучение техники «скрестного шага» и отведение снаряда, метание с места, с 3-х шагов разбега; метание со среднего и полного разбега; метание на дальность и в цель;	4	2
Тема 1.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места и с разбега; тестирование.	6	2
<b>Баскетбол</b>		<b>21</b>	
Тема 1.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча.	Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры.		
	Практические занятия Обучение технике передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Обучение технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в прыжке. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке	4	2
Тема 1.2. Ведение мяча.	Содержание учебного материала: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля		
	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага – передача.	4	2
Тема 1.3. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.		
	Практические занятия Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы. Техника штрафных бросков: от груди, от головы.	3	2
Тема 1.4. Техника защиты	Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		

	Практические занятия Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	4	2
Тема 1.5. Техника нападения.	Содержание учебного материала: Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	Практические занятия Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры.	2	2
Тема 1.6. Основы судейства. Правила игры. Практика судейства.	Содержание учебного материала: правила игры; техника безопасности; судейство учебных игр		
	Практические занятия: Судейство учебных игр.	2	2
Тема 1.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	2	
<b>Волейбол</b>		<b>36</b>	
Тема 1.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Игры по упрощенным правилам.		
	Практические занятия Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой. Техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упражнения: передача над собой, в стену. Овладение техникой верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами волейбола.	12	2
Тема 1.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой, в стену. Овладение техникой нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам.	12	2
Тема 1.3. Поддачи мяча	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи.		
	Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней	8	2

	прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление). Положение игрока, работа рук. Игра по упрощенным правилам.		
Тема 1.4. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	4	
	<b>Всего:</b>	<b>87</b>	

## 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 2 Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 10х10м, бег 30,60 м.		2
	Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м, 60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
Тема 2.2. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	4	2
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	Практические занятия Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	2	2
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с разбега		
	Практические занятия совершенствование техники разбега; обучение и совершенствование техники финального усилия; совершенствование техники полетной фазы и приземлению; прыжки в длину с малого, среднего и полного разбега; прыжки в «глубину»; прыжки в длину в соревновательной форме и на результат;	2	2

Тема 2.5. Технике метания гранаты (мяча).	Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	Практические занятия Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя. Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.	4	2
Тема 2.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; метании мяча; марш-броске; прыжках в длину с разбега; тестирование.	2	
<b>Раздел 3 Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещений.	Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления - остановка - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры.	4	2
Тема 3.2. Совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала: Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке. (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча)		
	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи на месте, в движении. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении.	2	2
Тема 3.3. Техника бросков.	Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.		
	Практические занятия Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Штрафные броски.	2	2

Тема 3.4. Техника защиты.	Содержание учебного материала: Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	2
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>36</b>	
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.	12	2
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений. Прием мяча с последующим падением. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	12	2
Тема 4.3. Подачи.	Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Практические занятия Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.	6	2
Тема 4.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	6	
<b>Всего:</b>		<b>62</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м, 60 м. с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, повторный бег на отрезках 30-60м. Челночный бег 10х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега: высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	8	2
Тема 2.3. Марш-бросок	Содержание учебного материала: Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции.	6	2
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала: Техника отталкивания, полет, приземление.		
	Практические занятия Совершенствование техники отталкивания, полета, приземления. Многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств	6	2
Тема 2.6. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в беге на 60 м.; марш-броске; прыжках в длину с места; прыжках в длину с разбега; тестирование.	6	2
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>		<b>13</b>	
Тема 3.1. Совершенствование индивидуального технического мастерства	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.		
	Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча, бросков, ловли мяча, передач, перемещений в учебных играх.	6	2
Тема 3.2. Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактических действия в	Содержание учебного материала: Совершенствование групповых, командных, индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Учебные игры.		

нападении и защите.	Практические занятия Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Совершенствование коллективных действий в нападении. Игровые комбинации. Учебные игры.	3	2
Тема 3.3. Контрольные занятия	Дифференцированный зачет: броски, зачетные упражнения, игра; тестирование.	4	2

<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>32</b>	
Тема 4.1. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах.	8	2
Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу	Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры.		
	Практические занятия Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений. Прием мяча с последующим падением. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	8	2
Тема 4.3. Подачи.	Содержание учебного материала: Обучение технике верхней прямой подачи Совершенствование выполнения подач избранным способом.		
	Практические занятия Обучение технике верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Совершенствование выполнения подач избранным способом.	8	2
Тема 4.7. Контрольные занятия	Лабораторные работы (зачеты): набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.	8	
	<b>Всего:</b>	<b>71</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

**Оборудование:** мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики

( теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Д.И.Нестеровский Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2000. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002. . Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура для студ. высш. учеб, заведений. — 2-е изд.,-М., Владос,2001. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Железняк Ю.Д.120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
6. Бароненко В.А. Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

**Интернет ресурсы:**

1. **Официальный сайт** Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 4.Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа
<b>Знать:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа зачеты
основы здорового образа жизни	Практические индивидуальные занятия Внеурочная самостоятельная работа зачеты

Студенты специальных медицинских групп, а также освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен усвоить и показать:**

- понимание значения ценности физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;
  - знание социально-биологических, психофизиологических основ здорового образа жизни;
  - систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- творческий опыт использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Контрольные занятия** обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие. Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую учебную программу, сдают дифференцированный зачет (зачет). Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Критерием оценки успешности освоения учебного материала

выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.