

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухов Тимур Аверсевич

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 08.06.2023 15:23:23

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
Т.А.Шебзухова

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

Специальность

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Форма обучения

очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины и направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Соколова А.Ю., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы. Использование рабочей программы учебной дисциплины в дополнительном профессиональном образовании не предусмотрено.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл и изучается в 3 – 8 семестрах.

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

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

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

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

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

1.4. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося часа 164 в том числе:

- в форме практической подготовки – 0 часов;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 164 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 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)	164
в т.ч. в форме практической подготовки	0

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	

лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	
Контрольные работы (не предусмотрены)	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
- подготовка реферата	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-7 семестре, в форме зачета с оценкой в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.			
Тема 1.1 Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Практические занятия		
	1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	2. Формы труда. Основные формы труда-физические и умственные	2	
	3. Характер труда	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2.	Содержание учебного материала		2,3

Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Основное содержание ППФП будущего специалиста. 2. Прикладные виды спорта и их элементы.	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Методика развития выносливости на занятиях по легкой атлетике 3. Методика развития быстроты на занятиях по легкой атлетике	2 2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		

Тема 2.2. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Изучение техники бега. 2. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3 Эстафетный бег. Техника метания.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Эстафетный бег. 2.Техника метания.Виды метания	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.4. Низкий	Содержание учебного материала		2,3

старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Низкий старт, стартовый разбег. 2 Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Кроссовая подготовка. 2.Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		

Итого за 3 семестр	Лабораторные работы (не предусмотрены)		2,3
		32	
Тема 2.6 Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	1. Встречная эстафета.	2	
	2. Совершенствование техники эстафетного бега практические занятия	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
Тема 2.7 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся		2,3
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега.	2	
	2. Кроссовая подготовка.		
Тема 2.8 Бег на средние дистанции.	Контрольные работы(не предусмотрены)		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		

Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Бег на средние дистанции.	2	
	2. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.9 Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники метания мяча.	2	
	2. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовки	2	
	3. Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.			
	1. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	2	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.рактические занятия	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. 2.Подтягивание, отжимание	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		

(Проводится на стадионе)	1. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы.	2	
	2. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (Проводится на стадионе)	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. 2. Акробатические упражнения. 3. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	2 2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 4 семестр		36	
Тема 3.5 Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Контрольные работы(не предусмотрены)		

упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	Практические занятия 1. Упражнения для коррекции осанки, зрения. 2. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	2 2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4			
Тема 4.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. 3. Учебная игра.	2 2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2 Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Ведение мяча. 2. Стойки игрока. 3. Перемещения. 4. Ловля мяча	2 2 2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		

Тема 4.3 Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Броски в кольцо.	2	
	2. Ведение мяча правой и левой рукой.	2	
	3. Остановка.Перехват мяча	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 5 семестр		24	
Тема 4.4 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением.	2	
	2.Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		

Тема 4.5 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2. Позиционное нападение. Личная защита в игровых взаимодействиях	2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.6 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. 2. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		

	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Волейбол			2,3
Тема 5.1 Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола.	2	
	2. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Терминология и правила игры в волейбол.	2	
	2. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
	3.Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	2	

	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	2	
	2. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 6 семестр		26	
Тема 5.4 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		

нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	1. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. 2. Одиночный блок и вдвоем, страховка. 3. Тактика игры.	2 2 2
	Контрольные работы (не предусмотрены)	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.5 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	
	Практические занятия	
	1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. 2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	2 2
	Контрольные работы (не предусмотрены)	
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.6 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	
	Практические занятия	2
	1. Прием и передача мяча.	

блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2. Атакующие удары. Тактика игры. 3. Одиночный блок и вдвоем, страховка. 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2 2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6			
Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Инструктаж по технике безопасности.	2	
	2. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		

Итого за 7 семестр		22	
Тема 6.2 Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	2	
	1. Удары и передачи в футболе.	2	
	2. Игра в стенку.	2	
	3. Введение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	2	
Тема 6.3 Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	2	
	1. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам.	2	
	2. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		

Тема 6.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 2. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.5 Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и			
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. 2.Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	2 2	

нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	3. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.6 Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1. Ведение мяча с сопротивлением защитников. 2. Выбор позиции для удара.	2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		

Двусторонняя учебная игра.	Самостоятельная работа обучающихся		
Итого за 8 семестр		24	
Самостоятельная работа		0	
Промежуточная аттестация в форме экзамена			
Всего:		164	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный зал.

Оборудование: спортивный инвентарь, тренажеры

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019.

– 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> (дата обращения: 28.09.2021). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов: Профобразование, 2019. — 131

с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 28.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.

Дополнительные источники

1. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр. с.263-267. [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Интернет источники:

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
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования на основе контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	Тестирование на основе контрольных нормативов. Наблюдение за выполнением практического задания.
— использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
— о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; — - основы здорового образа жизни.	