

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
федерального университета

Дата подписания: 16.06.2023 15:48:19

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8e08

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 ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Форма обучения Очная

Пятигорск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело» и примерной основной образовательной программы по специальности с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1 Черникова С.О., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

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

2 _____

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

3 _____

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу, изучается в 3-8 семестрах.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

З.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни.

1.4. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часа, в том числе:

в форме практической подготовки 0 часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;

самостоятельной работы обучающегося 0 часа;

промежуточная аттестация 0 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)	162
в т.ч. в форме практической подготовки	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	

лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	162
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 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
	3 семестр		
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	2	
	1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	2	
	1. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1 Инструктаж по	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	Практические занятия	6	
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	
	2. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	2	
	3. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	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 (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Изучение техники бега.	2	
	2. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.3 Эстафетный бег. Техника метания.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Эстафетный бег.	2	
	2. Техника метания	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.4 Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Низкий старт, стартовый разбег.	2	
	2. Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	

дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	3. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Итого за 3 семестр		24	зачет
Тема 2.5. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Кроссовая подготовка	2	
	2. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.6 Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Встречная эстафета.	2	
	2. Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.7 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование техники бега	2	
	2. Кроссовая подготовка.	2	
	3. Кроссовая подготовка.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.8 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	

Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1. Бег на средние дистанции	2	
	2. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.9 Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники метания мяча.	2	
	2. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Раздел 3. Баскетбол.			
Тема 3.1. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Инструктаж по технике безопасности.	2	
	2. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.	2	
	3. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 3.2 Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения.	2	
	2. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		

Тема 3.3 Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой.	2	
	2. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 3.4 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 (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	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 (не предусмотрена)		
Итого за 4 семестр		40	зачет
Тема 3.5 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
	2. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	
	3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Раздел 4. Гимнастика.			

Тема 4.1 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	2	
	2. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2	
	3. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2	
Тема 4.2 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	2	
	2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 4.3 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений.	2	
	2. Акробатические упражнения.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 4.4 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши.	2	
	2. Подтягивание, отжимание.	2	

Подтягивание, отжимание.	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Итого за 5 семестр		24	зачет
Тема 4.5. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы.	2	
	2. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2	
	3. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 4.6 Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Упражнения для коррекции осанки, зрения.	2	
	2. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	3. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Раздел 5. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 5.1 Инструктаж по технике	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	

безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	1. Инструктаж по технике безопасности.	2	
	2. Обучение технике волейбола.	2	
	3. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 5.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
	2. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
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 (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	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.	2	
	3. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 5.4 Учебная игра. Верхняя прямая и	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	

нижняя подача мяча: Варианты 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	
	2. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	2	
	3. Тактика игры.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Итого за 6 семестр		34	зачет
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 (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач	2	
	2. . Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	2	
	3. Учебная игра		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 5.6 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Прием и передача мяча. Атакующие удары.	2	
	2. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	2	
	3. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Раздел 6. Футбол.			2

Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Инструктаж по технике безопасности.	2	
	2. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.	2	
	3. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 6.2 Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	6	
	1. Удары и передачи в футболе.	2	
	2. Игра в стенку.	2	
	3. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Итого за 7 семестр		24	зачет
Тема 6.3 Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам.	2	
	2. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 6.4 Ведение мяча по кругу правой и левой	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	

ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	1. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2	
	2. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 6.5 Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы.	2	
	2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 6.6 Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		2,3
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	4	
	1. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара.	2	
	2. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		

Итого за 8 семестр	16	Дифференцированный зачет
Самостоятельная работа	-	
Всего:	162	

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

Спортивный зал.

Спортивный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2018. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва: Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>

Дополнительные источники:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2019. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

2. 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, 2019. - 269 с.: ил. — Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

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 Зачет
- 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, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	