

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухов Тимур Александрович

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 06.09.2023 11:22:58

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

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Форма обучения

очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 года № 965 и примерной основной образовательной программы СПО с учетом 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 СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки России от «09» декабря 2016 года № 1568. Использование рабочей программы учебной дисциплины в дополнительном профессиональном образовании не предусмотрено.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический 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
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 8.	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 часа 168 в том числе:

- в форме практической подготовки – 0 часов;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - _168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 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)	168
в т.ч. в форме практической подготовки	0
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
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 дифференцированный зачет 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. Формы труда. Основные формы труда-физические и умственные Характер труда	2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
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 (не предусмотрена)		
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. Методика развития выносливости на занятиях по легкой атлетике	2	
	2. Методика развития быстроты 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		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 (не предусмотрена)		
Тема 2.3 Эстафетный бег. Техника метания.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Эстафетный бег. 2.Техника метания 3..Виды метания	2 2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		

	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.4. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1.Низкий старт, стартовый разбег.	2	
	2 Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	
	3.Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
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	
	2.Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	2	

	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Итого за 3 семестр	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 рактические занятия	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.7 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники бега.	2	
	2.Кроссовая подготовка.		
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.8 Бег на	Содержание учебного материала		2,3

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

гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	1. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	2	
	2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. практические занятия	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
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 (не предусмотрена)		
Тема 3.3 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

– на низкой перекладине. (Проводится на стадионе)	Практические занятия		
	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 (не предусмотрена)		
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	
	2. Акробатические упражнения.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Итого за 4 семестр		34	
Тема 3.5 Упражнения для коррекции осанки,	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	Контрольные работы(не предусмотрены)		2,3
	Практические занятия 1.Упражнения для коррекции осанки, зрения. 2. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. 3. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
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 (не предусмотрена)		
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.	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		

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 (не предусмотрена)		
Итого за 5 семестр		22	
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	
	3. Перемещения.		
	4. Ловля мяча		
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		

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 3. Личная защита в игровых взаимодействиях	2 2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема4.6 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. 3.Учебная игра в баскетбол.	2 2 2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		

	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
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 (не предусмотрена)		
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. Подача 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		
	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.	2	
	3. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Итого за 6 семестр		30	2,3
Тема 5.4 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты	Содержание учебного материала		
	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 (не предусмотрена)	
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 4
	Контрольные работы (не предусмотрены)	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	
Тема 5.6 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	
	Практические занятия 1. Прием и передача мяча.	2

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 (не предусмотрена)		
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. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		

Итого за 7 семестр		24	
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 (не предусмотрена)		
	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 игра	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		

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. 3. Удары и передачи мячом	2 2 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			
	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. 3. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2 2 2	

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

Итого за 8 семестр			26	
Самостоятельная работа			0	
Промежуточная аттестация в форме экзамена				
Всего:			168	

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. 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. ; То же [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. Оценка выполнения 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.	