

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

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

Дата подписания: 05.09.2023 15:17:52

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 (филиала) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ

_____ Т.А. Шебзухова
«__» _____ 20__ г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛИНЫ

ОГЭС.05 Физическая культура

Специальность СПО

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения очная

Учебный план 2021 года

РАССМОТРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией

Протокол №__ от «__» _____

Председатель ПЦК

_____ К.А. Данилова

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель – А.Ю.Соколова

«__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методической комиссией

Протокол №__ от «__» _____

Председатель УМК института

_____ А.Б. Нарыжная

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 (филиала) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
_____ Т.А. Шебзухова
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГЭС.05 Физическая культура

Специальность СПО
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Форма обучения очная
Учебный план 2021 года

РАССМОТРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией
Протокол №__ от «__» _____
Председатель ПЦК
_____ К.А. Данилова

РАЗРАБОТАНО:

Преподаватель – А.Ю.Соколова

«__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методической комиссией
Протокол №__ от «__» _____
Председатель УМК института
_____ А.Б. Нарыжная

Пятигорск, 2021

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГЭС.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Является дисциплиной общегуманитарного и социально-экономического цикла. Ее освоение происходит в 3-6 семестрах.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладевать:

Общими компетенциями:

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

164 академических часа, из них:

116 академических часов – аудиторные занятия,

48 академических часов – самостоятельная работа.

2.1. Учебно-тематический план учебной дисциплины.

№ п/п	Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах				Формы текущего контроля успеваемости (по разделам дисциплины) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	3		4		4	Тестирование на основе контрольных нормативов
1	Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	3		2		2	
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	3		2		2	
	Раздел 2. Легкая атлетика.	3		30		14	Тестирование на основе контрольных нормативов.
3	Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	3		6		2	
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	3		4		2	
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.	3		6		2	
6	Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	3		4		4	
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	3		4		2	
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники	3		6		2	

	эстафетного бега.					
	Итого за 3 семестр			34	18	Зачет
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	4		4	2	
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	4		4		
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	4		4		
	Раздел 3. Баскетбол.	4		24	6	Тестирование на основе контрольных нормативов.
12	Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	4		4	2	
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	4		4		
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	4		4	2	
15	Тема 15. 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.	4		4		
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	4		4	2	
17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	4		4		
	Раздел 4. Гимнастика.	4		4	2	Тестирование на основе контрольных нормативов.
18	Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	4		4	2	
	Итого за 4 семестр			40	10	Зачет
19	Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	5		2		
20	Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад,	5		4	2	

	стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.					
21	Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	5		4		2
22	Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	5		4		2
	Раздел 5. Волейбол.			10		6
						Тестирование на основе контрольных нормативов
23	Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	5		4		
24	Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	5		2		2
25	Тема 25. 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.	5		2		2
26	Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	5		2		2
	Итого за 5 семестр	5		24		12
						Зачет
27	Тема 27. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	6		4		
28	Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	6		2		2
	Раздел 6. Футбол.	6		12		6
						Тестирование на основе контрольных нормативов
29	Тема 29. Инструктаж по технике	6		2		

	безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.					
30	Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	6		2		2
31	Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	6		2		
32	Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	6		2		2
33	Тема 33. 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.	6		2		
34	Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	6		2		2
	Итого за 6 семестр			18		8
	ИТОГО:			116		48
						Дифференцированный зачет
						Зачет, дифференцированный зачет

2.2. Наименование и краткое содержание лекций

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

2.3. Наименование и краткое содержание лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

2.4. Наименование и краткое содержание практических (семинарских) занятий

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание	Использование активных и форм	Зачетные единицы (часы)
1	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.		2
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.		2

3	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.		2 2 2
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках		2 2
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.		2 2 2
6	Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.		2 2
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.		2 2
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.		2 2 2
	Итого за 3 семестр		34
9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.		2 2
10	Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.		2 2
11	Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.		2 2
12	Раздел 3. Баскетбол. Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.		2 2
13	Тема 13. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.		2 2
14	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.		2 2
15	Тема 15. 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.		2 2
16	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		2 2
17	Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.		2 2
18	Раздел 4. Гимнастика. Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.		2 2
	Итого за 4 семестр		40
19	Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.		2

20	Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.		2 2
21	Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.		2 2
22	Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.		2 2
23	Раздел 5. Волейбол. Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.		2 2
24	Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.		2
25	Тема 25. 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.		2
26	Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.		2
	Итого за 5 семестр		24
27	Тема 27. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		2 2
28	Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		2
29	Раздел 6. Футбол. Тема 29. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.		2
30	Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.		2
31	Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		2
32	Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.		2
33	Тема 33. Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка		2

	передач в движении. Двусторонняя учебная игра.		
34	Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.		2
	Итого за 6 семестр		18

2.5. Виды и содержание самостоятельной работы студента; формы контроля.

№	Наименование разделов и тем дисциплины, их краткое содержание; вид самостоятельной работы	Форма контроля	Зачетные единицы (часы)
1	Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
2	Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
3	Раздел 2. Легкая атлетика. Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
4	Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
5	Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
6	Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 100 м, беговые упражнения.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	4
7	Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 1000 м., упражнения для рук и плечевого пояса.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
8	Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на короткую дистанцию.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
	Итого за 3 семестр		18

9	Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 2000 м.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
10	Раздел 3. Баскетбол. Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	2
11	Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
12	Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях <i>Вид самостоятельной работы.</i> Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
13	Раздел 4. Гимнастика. Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
	Итого за 4 семестр		10
14	Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений физкультпаузы, физкультминутки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
15	Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
16	Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
17	Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра. <i>Вид самостоятельной работы.</i>	Тестирование на основе контрольных нормативов	2

	Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.		
18	Тема 25. 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. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
19	Тема 26. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
	Итого за 5 семестр		12
20	Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
21	Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Жонглирование мячом. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
22	Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение передач мяча. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
23	Тема 34. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра. <i>Вид самостоятельной работы.</i> Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.	Тестирование на основе контрольных нормативов	2
	Итого за 6 семестр		8
	ИТОГО:		48

Для студентов, имеющих освобождение от практических занятий по дисциплине, формой контроля является реферат.

3. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

- 3 семестр – зачёт
- 4 семестр – зачет
- 5 семестр – зачет
- 6 семестр – дифференцированный зачет

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Рекомендуемая литература

4.1.1. Основная литература:

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>.

4.1.2. Дополнительная литература:

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>

4.1.3. Методическая литература:

1. Методические указания для практических занятий.
2. Методические указания для самостоятельной работы.

4.1.4. 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
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4.2. Программное обеспечение:

Специальное программное обеспечение не требуется.

4.3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал (7 корпус стр. 7)

Спортивный инвентарь, тренажеры

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

5. 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 результатов обучения	Перечень подтверждаемых компетенций
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование на основе контрольных нормативов.	ОК 3, 4, 8