

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

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

Дата подписания: 13.06.2024 16:34:45

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 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Форма обучения очная

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам), 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:

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.03. Безопасность жизнедеятельности

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.03. Безопасность жизнедеятельности» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 05, ОК 06, ОК 07 в соответствии с ФГОС.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>114</i>
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>114</i>
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и зачета с оценкой</i>	

1.1. Тематический план и содержание дисциплины
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Результаты освоения дисциплины ОК
1	2	3	
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.			
Тема 1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия	2	
	1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		
Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы..	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия	2	
	1. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике	Содержание учебного материала:		ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия	2	
	1. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		
Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания.	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Практические занятия	2	
	1. Эстафетный бег. Техника метания		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>		
Тема 6	Содержание учебного материала		ОК03,04,08

Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		2	
	1.	Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		2	
	1.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		2	
	1.	Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 9. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		2	
	1.	Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 10. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 12. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 13.	Содержание учебного материала			ОК02,03,06

Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 14. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
	1.	Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.		
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.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной руко на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 16. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 17. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Раздел 4. Гимнастика.				
Тема 18. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по	Содержание учебного материала.			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			

технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)		
Тема 19. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Практические занятия	4	
	1. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.		
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)		
Тема 20. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Практические занятия	4	
	1. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание		
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)		
Тема 21. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Практические занятия	4	
	1. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине		
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)		
Тема 22. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Практические занятия	4	
	1. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.		
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)		
Раздел 5. Футбол.			
Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. (Проводится на стадионе).	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Практические занятия	4	
	1. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра. (Проводится на стадионе).		
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)		
Тема 24. Удары и передачи	Содержание учебного материала		ОК03,04,08
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)		

в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	Практические занятия		4	
	1	Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 25. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 26. 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			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1	Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 27. 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			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	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		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 29. Инструктаж по	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			

технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	Практические занятия		4	
	1.	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 30. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 31. 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			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	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..		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 32. 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.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	1.	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		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 33. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		2	
	1.	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра		
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>			
Тема 34. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика	Содержание учебного материала			ОК03,04,08
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		2	
	1.	Прием и передача мяча. Атакующие удары.		

игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
		Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)		
		Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)		
		Всего	114	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Спортивный зал
Спортивный инвентарь, тренажеры

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2018. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>
3. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын,. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2019. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> 4.1.2.

3.2.2. Основные электронные издания

Видеоматериалы по легкой атлетике и спортивным играм.

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

3.2.2. Дополнительные источники

1. 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, 2019. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>
2. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. — 100 с. — 978-5-00032-242-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>
3. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрухина, Е.В. Кетриш. - М.: Спорт, 2018. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень заданий, осваиваемых в рамках дисциплины основы здорового образа жизни. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соответствие результатов поставленным целям	Контрольные упражнения (тесты)

