

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 16.09.2024 11:59:43

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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ

КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.03. Право и судебное администрирование

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура История разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03. Право и судебное администрирование и примерной основной образовательной программы по специальности с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Голякова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук, 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 ОГЭС.04 Физическая культура является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Физическая культура относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу и изучается в 3-6 семестре.

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.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины:

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 10	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе: в форме практической подготовки - часов;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

самостоятельной работы обучающегося 122 часа;

промежуточная – аттестация - 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)	244
в т.ч. в форме практической подготовки	—
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции	—
лабораторные работы (не предусмотрены)	—
практические занятия	122
контрольные работы (не предусмотрены)	—
курсовая работа (проект) (не предусмотрена)	—
самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация в 3,4,5 семестрах форме зачета Промежуточная аттестация в 6 семестре форме дифференцированного зачета	—

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГЭС.04 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. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Методика подбора средств ППФП студентов	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности.	2	3
Тема 2. Основное содержание ППФП будущего специалиста	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Прикладные виды спорта и их элементы	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Индивидуальный выбор системы упражнений повышения работоспособности.	2	3
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 3. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Правила поведения на занятиях по легкой атлетике студентов. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	4	3
Тема 4. Изучение техники бега. Понятие об отталкивании в	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		2

прыжках	Общие основы техники прыжков.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 100 м, беговые и прыжковые упражнения.	2	3
Тема 5. Эстафетный бег. Техника метания	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Правила эстафетного бега Эстафетный бег: техника, виды	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	4	3
Тема 6. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 100 м, беговые упражнения.	4	3
Тема 7. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 1000 м. Упражнения для рук и плечевого пояса.	4	3
Тема 8. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Совершенствование техники эстафетного бега.	2	2

бега.	Бег на короткую дистанцию	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на короткую дистанцию.	4	3
Итого за 3 семестр		52	
Тема 9. Совершенствование техники бега	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Бег на 2000 м.	4	3
Тема 10. Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	4	3
Тема 11. Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Совершенствование техники метания мяча Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	4	3
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 12. Методика	Содержание учебного материала		

развития гибкости с использованием гимнастических упражнений	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	4	3
Тема 13. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений Акробатические упражнения.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	4	3
Тема 14. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	4	3
Тема 15. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	4	3
Тема 16. Упражнения для	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

коррекции осанки, зрения	Практические занятия Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики.	4	3
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 17. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу Учебная игра	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча.	4	3
Тема 18. Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Учебная игра	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол	4	3
Итого за 4 семестр		80	
Тема 19. Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в стритбол.	4	3

Тема 20. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 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 4	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Ведение мяча. Броски в кольцо. Передачи.	6	3
Тема 21. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Стойка и перемещения баскетболиста. Ведение мяча. Броски в кольцо.	4	3
Тема 22. 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 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Броски в кольцо. Передачи. Стритбол	4	3
Раздел 5. Волейбол			
Тема 23. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		

	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Стойка и перемещение волейболиста	4	3
Тема 24. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра	4 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	6	3
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.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 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 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой.	4	3
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	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры	2 2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	6	3
Итого за 5 семестр		68	
Тема 27. Атакующие	Содержание учебного материала		

удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	2	2
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 28. Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение передачи мяча на месте вверх над собой	4	3
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	4	2
Раздел 6. Футбол	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Прыжки.	4	3
Тема 29. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу Учебная игра по футболу	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
Тема 30. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Ведение мяча. Игра в футбол	2	3
	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра	2 2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Жонглирование мячом. Игра в футбол.	2	3

Тема 31. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат»	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Удары по воротам. Игра в футбол	2	3
Тема 32. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра	4	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Выполнение передач мяча. Игра в футбол.	2	3
Тема 33. Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра	2	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Вид самостоятельной работы.</i> Передачи мяча. Удары. Игра в футбол.	2	3
Итого за 6 семестр		36	
Самостоятельная работа		122	
Промежуточная аттестация в 3,4,5 семестрах в форме зачета		–	
Промежуточная аттестация в 6 семестре в форме дифференцированного зачета			
Всего:		244	

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. Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: С. С. Коровин. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>
2. Крамской С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/106205.html>.
3. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>.

Дополнительные источники

1. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. : табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>
3. Зайцева И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>
4. 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html>
5. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
6. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>
7. Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>

Интернет источники:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. <http://minstm.gov.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. www.olympic.ru
4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). <http://goup32441.narod.ru>.

5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
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.	Наблюдение за выполнением практического задания. Оценка выполнения практического задания