

Приложение 2.5
к программе подготовки специалистов среднего
звена по специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
код наименование

наименование цикла: Общий гуманитарный и социально-экономический
учебный цикл
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	168 часов
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Обязательная учебная нагрузка (всего)	168 часов

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

Москва, 2024 г.

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 и примерной основной образовательной программы по специальности с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Организация
разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчик: Ритор Лев Михайлович – преподаватель высшей квалификационной категории по физической культуре и спорту в ПОО АНО ККС

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей и профессий технического профиля ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № СПТП ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Лиров С.В./

«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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. 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.

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, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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 с 1 – 5 семестр в форме дифференцированного зачета в 6 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. Основное содержание	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Практические занятия		
	1. Основное содержание ППФП будущего специалиста.	2	
	2. Прикладные виды спорта и их элементы.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Инструктаж по 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	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	Практические занятия		
	1. Изучение техники бега.	2	
	2. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.3 Эстафетный бег. Техника метания.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	1.Эстафетный бег.	2	
	2.Техника метания	2	
	3..Виды метания	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.4. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	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 1 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 практические 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		
	1. Совершенствование техники бега.	2	
	2. Кроссовая подготовка.	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 2.8 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала		2,3
	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 Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники метания мяча. 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 гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	1. Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. 2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.рактические занятия	2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 3.2 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		

на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание	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 – на низкой перекладине. (Проводится на стадионе)	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия 1.Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. 2.Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (Проводится на стадионе)	2 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. Акробатические упражнения.	2 2 2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Итого за 2 семестр		34	
Тема 3.5 Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	Содержание учебного материала		2,3
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	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)		2,3
Раздел 4			
Тема 4.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на	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)		

занятиях по баскетболу. Учебная игра.	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
	Содержание учебного материала			
Тема 4.2 Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра	Лабораторные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия 1. Ведение мяча. 2. Стойки игрока.	2 2		
	Контрольные работы(не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
	Содержание учебного материала			
Тема 4.3 Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол	Лабораторные работы (не предусмотрены)			
	Практические занятия 1. Броски в кольцо. 2. Ведение мяча правой и левой рукой. 3. Остановка. Перехват мяча	2 2 2		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
	Итого за 3 семестр		22	
	Содержание учебного материала			
Тема 4.4 Ловля и передача мяча двумя руками и	Лабораторные работы (не предусмотрены)		2,3	

<p>одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. 2. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке 3. Перемещения. 4. Ловля мяча 	2 2		
	Контрольные работы(не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
<p>Тема 4.5 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)			2,3
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)			
<p>Тема4.6 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)			
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 4 семестр		30	
			2,3
Тема 5.4 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		
	1. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	2	
	2. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	2	
	3. Тактика игры.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		

	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	
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
	2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	4
	Контрольные работы(не предусмотрены)	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	
Тема 5.6 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	
	Практические занятия	2
	1. Прием и передача мяча.	2
	2. Атакующие удары. Тактика игры.	2
	3. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	2
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2
	Контрольные работы(не предусмотрены)	

действия. Учебная игра.	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 5 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 1. Удары и передачи в футболе. 2. Игра в стенку. 3. Введение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	2 2 2	

	Контрольные работы(не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
Тема 6.3 Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия		
	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	
	2.Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	2	
	3. Удары и передачи мячом	2	
	Контрольные работы(не предусмотрены)		

	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)	
Тема 6.5 Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	
	Практические занятия	
	1.Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы.	2
	2.Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	2
	3. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2
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.	Содержание учебного материала	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	
	Практические занятия	
	1. Ведение мяча с сопротивлением защитников.	2
	2. Выбор позиции для удара. Игра.	2

Двусторонняя учебная игра.	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		
		Итого за 6 семестр 26	
Самостоятельная работа		0	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивный зал:

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — [URL:https://old.book.ru/book/943895](https://old.book.ru/book/943895) — Текст: электронный.

2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — [URL:https://old.book.ru/book/941740](https://old.book.ru/book/941740) — Текст: электронный.

3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942696](https://old.book.ru/book/942696) — Текст: электронный.

4. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — [URL:https://old.book.ru/book/942729](https://old.book.ru/book/942729) — Текст: электронный.

Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — [URL:https://old.book.ru/book/942846](https://old.book.ru/book/942846) — Текст: электронный.

2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — [URL:https://old.book.ru/book/941736](https://old.book.ru/book/941736) — Текст: электронный.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08325-3. — [URL:https://old.book.ru/book/944084](https://old.book.ru/book/944084) — Текст: электронный.

4. 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет – ресурсы:

1. Физкультура в школе. – Режим доступа:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

2. Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: www.otherreferats.allbest.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.

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.	