

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Костромской государственной университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника учитель начальных классов

Кафедра педагогики и акмеологии личности

Кострома

2022

Разработал  
:

Смирнова Л.М., к.п.н., профессор, зав.кафедрой  
физической культуры и спорта

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана:

1) на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности (далее – СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1353;

2) в соответствии учебным планом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, одобренным Ученым советом КГУ протокол № 10 от 29.03.2022, год начала подготовки 2022.

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности  
Протокол заседания №9 от 23.03.2022

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности  
к.пед.н., доцент Воронцова А.В.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности  
Протокол заседания №10 от 15.05.2023

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности  
к.пед.н., доцент Воронцова А.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

1.3. Цели и задачи дисциплины

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.3. Содержание разделов учебной дисциплины

2.4. Перечень практических занятий по дисциплине.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению

3.2. Информационное обеспечение обучения.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2. «Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.02 - Преподавание в начальных классах,

**1.2. Место дисциплины в структуре** основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общегуманитарный и социально-экономический цикл, изучается с 3 по 8 семестр обучения.

**1.3. Цели и задачи дисциплины** – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ориентировано на овладение компетенциями:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7 Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

- ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.
- ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.
- ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.
- ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часов, в том числе консультации.

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение (лекции)	
Практическая работа (семинары)	<b>172</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе подготовка:	
<i>К письменным контрольным работам</i>	
<i>К практическим занятиям</i>	
<i>Консультации</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Диф. Зачет 3-8</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

### Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Максим.учебная нагрузка студента, час	Объем часов				
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельные
<b>Раздел 1. Практические занятия. Виды спорта</b>		<b>177</b>					
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала ТБ на занятиях. Правила соревнований. Прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег 500м девушки. Метание гранаты 500гр. Толкание ядра с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег 2000 метров. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Кроссовая подготовка	<b>98</b>				<b>54</b>	<b>44</b>
	<b>Практические занятия</b>						
	ТБ на занятиях. Правила соревнований.					2	
	Прыжок в длину с места.					4	
	Бег на короткие дистанции.					2	
	Бег на средние дистанции.					4	
	Общеразвивающие упражнения					2	
	Специально-беговые упражнения.					4	
	Бег на длинные дистанции.					4	

	Бег 500м девушки.					4	
	Метание гранаты 500гр.					4	
	Толкание ядра с места.					4	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».					4	
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».					4	
	Бег 2000 метров.					4	
	Эстафетный бег 4x100м и 4x400м					4	
	Передача эстафетной палочки.					4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прыжки на скакалке Комплекс упражнений силового характера Спринтерский бег Кроссовая подготовка						6 8 10 30
Тема 1.2 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала Техника безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке. Верхняя и нижняя передача мяча. Верхняя и нижняя передача мяча. Верхняя и нижняя передача мяча. Прием мяча снизу, сверху. Учебная двухсторонняя игра. Учебная двухсторонняя игра. Блокирование мяча. Приём мяча с подачи. Приём мяча от сетки. Судейство игр на занятиях.	<b>40</b>	<b>20</b>			<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>Практические занятия</b>						
	Техника безопасности. Правила игры.					2	
	Перемещения по площадке.					2	
	Верхняя и нижняя передача мяча.					2	
	Прием мяча снизу, сверху					2	
	Верхняя подача мяча					2	
	Нижняя подача мяча					1	
	Учебная двухсторонняя игра.					4	
	Блокирование мяча					2	
	Приём мяча с подачи					1	

	Приём мяча от сетки					1	
	Судейство игр на занятиях					1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила соревнований. Жесты судей. Комплекс общеразвивающих упражнений Комплекс упражнений на силу верхних конечностей Анализ игры. Прыжки на скакалке Комплекс общеразвивающих упражнений						2 4 2 2 2 2 2 2
Тема 1.3 Гимнастика	Содержание учебного материала Техника безопасности. ОУР. Строевые упражнения. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Правила составления комплекса УГГ. Акробатические упражнения: кувырки вперёд-назад, стойка на лопатках, равновесие, мост, полушпагат. Лазание по канату в два и три приёма. Опорный прыжок через коня боком. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Комплекс упражнений при плоскостопии. Комплекс упражнений для снятия физического утомления. Комплекс упражнений для снятия умственного утомления.	<b>72</b>	<b>36</b>			<b>36</b>	
	<b>Практические занятия</b>						
	Техника безопасности. ОУР. Строевые упражнения.					4	
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.					2	
	Правила составления комплекса УГГ.					2	
	Акробатические упражнения: кувырки вперёд-назад, стойка на лопатках, равновесие, мост, полушпагат.					8	
	Лазание по канату в два и три приёма.					4	

	Опорный прыжок через коня боком.					4	
	Упражнения для коррекции нарушения осанки.					2	
	Комплекс упражнений при плоскостопии					2	
	Комплекс упражнений для глаз					2	
	Комплекс упражнений при плоскостопии					2	
	Комплекс упражнений для снятия физического и умственного утомления					4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс упражнений УГГ Подготовить рефераты на темы: «Упражнения для коррекции нарушения осанки», «Упражнения при плоскостопии», сообщение «Миопия».						6 30
Тема 1.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала						
	<b>Практические занятия</b>	<b>38</b>		<b>20</b>		<b>20</b>	<b>18</b>
	Техника безопасности. Первая помощь при обморожениях, травмах на занятиях.					2	
	Одновременные лыжные ходы: бесшажный и 1 шажный					2	
	Одновременный 2шажный ход					4	
	Попеременные двух- и четырёхшажные ходы.					4	
	Спуск с горы и торможение «плугом»					2	
	Подъёмы в гору: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».					4	
	Развитие выносливости- прохождение дистанции до 5км.					2	
	Прохождение дистанции 3км на время					2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по лыжным гонкам Подготовить презентацию по теме «Лыжная подготовка»						
Тема 1.5 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала						
	<b>Практические занятия</b>	<b>36</b>	<b>18</b>			<b>18</b>	<b>18</b>
	Техника безопасности. Перемещения по площадке.						2

	Ведение мяча.						
	Передача мяча двумя руками от груди.						2
	Штрафной бросок. Учебная игра.						2
	Передача мяча сверху, одной рукой от плеча.						2
	Ведение мяча, 2 шага, бросок.						2
	Отбор мяча, выбивание, перехват.						2
	Судейство. Жесты судей. Учебная игра.						6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс общеразвивающих упражнений Прыжковые упражнения. Упражнения на ловкость Анализ броска мяча после двух шагов. Комплекс упражнений на силу верхних конечностей						18
Тема 1.6 Атлетическая гимнастика/ Фитнес	. Содержание учебного материала Базовые элементы аэробики и их разновидности. Составление индивидуального комплекса из 26-32 упражнений. Упражнения на расслабление. Упражнения стретчинга Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания. Понятие атлетической гимнастики и фитнеса. Форма, обувь, инвентарь, требования к месту занятий. Правила поведения студентов на занятиях. Предупреждение травм. Оказание первой помощи.	<b>48</b>	<b>24</b>			<b>24</b>	<b>24</b>
	<b>Практические занятия</b>						
	Базовые элементы аэробики и их разновидности.					6	
	Составление индивидуального комплекса из 26-32 упражнений.					4	
	Упражнения на расслабление.					2	
	Выполнение базовых элементов под музыку					8	

Тема 1.7. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	осуществление кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп собственным весом, с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.					4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>						
	Базовые элементы аэробики и их разновидности. Составление индивидуального комплекса из 26-32 упражнений.						10
	Выполнение базовых элементов под музыку Составить сообщение по теме «Упражнения на расслабление»						4
	Самостоятельная работа студентов: осуществление кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп собственным весом, с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.						8
Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	Во время практических занятий						2
<b>Самостоятельная работа:</b> Тематика рефератов:	<b>10</b>						10

	<p>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</p> <p>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</p> <p>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</p> <p>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</p>						
<b>Промежуточная аттестация</b>		3-8 Диф.зачет					
<b>Всего за семестр:</b>		344	<b>172</b>			<b>172</b>	<b>172</b>

### 2.3. Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа по изучаемой дисциплине осуществляется в соответствии с тематическим планом.

Преподаватель осуществляет организацию самостоятельной работы в соответствии с Положением об организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся при реализации программ среднего профессионального образования.

При проведении аудиторных занятий в течение семестра преподаватель выдает задания для самостоятельной работы в соответствии тематическим планом работы. Вопросы для подготовки к текущему контролю, контрольным работам, коллоквиумам, темы рефератов, докладов указаны в фонде оценочных средств по изучаемой дисциплине.

Раздел, тема	Содержание самостоятельной работы (задания)
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прыжки на скакалке Комплекс упражнений силового характера Спринтерский бег Кроссовая подготовка
Тема 1.2 Спортивные игры. Волейбол	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила соревнований. Жесты судей. Комплекс общеразвивающих упражнений Комплекс упражнений на силу верхних конечностей Анализ игры. Прыжки на скакалке Комплекс общеразвивающих упражнений
Тема 1.3 Гимнастика	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составить комплекс упражнений УГГ Подготовить рефераты на темы: «Упражнения для коррекции нарушения осанки», «Упражнения при плоскостопии», сообщение «Миопия».
Тема 1.4 Лыжная подготовка	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Правила соревнований по лыжным гонкам Подготовить презентацию по теме «Лыжная подготовка»
Тема 1.5 Спортивные игры. Баскетбол	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Комплекс общеразвивающих упражнений Прыжковые упражнения. Упражнения на ловкость Анализ броска мяча после двух шагов. Комплекс упражнений на силу верхних конечностей
Тема 1.6 Спортивная аэробика	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Базовые элементы аэробики и их разновидности. Составление индивидуального комплекса из 26-32 упражнений. Выполнение базовых элементов под музыку Составить сообщение по теме «Упражнения на расслабление»
Тема 1.7. Физическая культура в	<b>Самостоятельная работа:</b>

<p>профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p>	<p>Тематика рефератов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> <li>- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li> <li>- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).</li> <li>- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).</li> </ul>
--	---

#### 2.4 ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

<p>Тема 1.1 Лёгкая атлетика</p>	<p><b>Практические занятия</b> ТБ на занятиях. Правила соревнований.</p>
	<p>Прыжок в длину с места.</p>
	<p>Бег на короткие дистанции.</p>
	<p>Бег на средние дистанции.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p>
	<p>Специально-беговые упражнения.</p>
	<p>Бег на длинные дистанции.</p>
	<p>Бег 500м девушки.</p>
	<p>Метание гранаты 500гр.</p>
	<p>Толкание ядра с места.</p>
	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>
	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».</p>
	<p>Бег 2000 метров.</p>
	<p>Эстафетный бег 4x100м и 4x400м Передача эстафетной палочки.</p>
<p>Тема 1.2 Спортивные игры. Волейбол</p>	<p><b>Практические занятия</b></p>
	<p>Техника безопасности. Правила игры.</p>
	<p>Перемещения по площадке.</p>
	<p>Верхняя и нижняя передача мяча.</p>
	<p>Прием мяча снизу, сверху</p>
	<p>Верхняя подача мяча Нижняя подача мяча</p>

	Учебная двухсторонняя игра.
	Блокирование мяча
	Приём мяча с подачи
	Приём мяча от сетки
	Судейство игр на занятиях
<b>Тема 1.3</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>
	Техника безопасности. ОУР. Строевые упражнения.
	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
	Правила составления комплекса УГГ.
	Акробатические упражнения: кувырки вперёд-назад, стойка на лопатках, равновесие, мост, полушпагат.
	Лазание по канату в два и три приёма.
	Опорный прыжок через коня боком.
	Упражнения для коррекции нарушения осанки.
	Комплекс упражнений при плоскостопии
	Комплекс упражнений для глаз
	Комплекс упражнений при плоскостопии
	Комплекс упражнений для снятия физического и умственного утомления .
<b>Тема 1.4</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>
	Техника безопасности. Первая помощь при обморожениях, травмах на занятиях.
	Одновременные лыжные ходы: бесшажный и 1 шажный
	Одновременный 2шажный ход
	Попеременные двух- и четырёхшажные ходы.
	Спуск с горы и торможение «плугом»
	Подъёмы в гору: «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».
	Развитие выносливости- прохождение дистанции до 5км.
	Прохождение дистанции 3км на время
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по лыжным гонкам Подготовить презентацию по теме «Лыжная подготовка»
<b>Тема 1.5</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>
	Техника безопасности. Перемещения по площадке.
	Ведение мяча.
	Передача мяча двумя руками от груди.
	Штрафной бросок. Учебная игра.
	Передача мяча сверху, одной рукой от плеча.
	Ведение мяча, 2 шага, бросок.
	Отбор мяча, выбивание, перехват.
	Судейство. Жесты судей. Учебная игра.
<b>Тема 1.6</b> Спортивная аэробика	<b>Практические занятия</b>
	Базовые элементы аэробики и их разновидности.
	Составление индивидуального комплекса из 26-32 упражнений.

Тема 1.7. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Упражнения на расслабление.
	Выполнение базовых элементов под музыку
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Наличие специально оборудованной аудитории:

Наименование	Обеспечение (м/т):
Спортивный комплекс:	зал ритмики и фитнеса, аудитория №30. Оборудование и инвентарь: брусья параллельные – 2 шт.; гимнастические перекладины – 2 шт.; маты гимнастические – 20 шт.; гимнастические кольца – 1 шт.; гимнастическая стенка – 2 шт.; акробатическая дорожка- 1 шт.; гимнастические скамейки- 3 шт.; хореографический станок – 1 шт.; степы – 20 шт.; музыкальный центр - «Sony» - 1шт. зеркало.
Универсальный спортивный зал, аудитория № 5.	а) баскетбол (оборудование- разметка, 4 баскетбольных щита, мячи); б) волейбол (оборудование- разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, мячи); гимнастическая стенка – 5 шт.; сектор для прыжков в длину и в высоту; инвентарь легкоатлетический: стойки и планка для прыжков, в высоту.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	Спортивное ядро стадиона площадью – кв.м. (поле футбольное, освещение прожекторное; Трибуны с пластиковыми сидениями на 136 мест; ворота футбольные – 2 шт. беговая дорожка – покрытие – асфальт – 400м; Сектор для прыжков в длину; выносной инвентарь: легкоатлетические барьеры, гранаты для метания, ядра, копья, диски.

	<b>Элементы полосы препятствий</b>
Лыжная база, аудитория №32.	Инвентарь: лыжи – 25 пар; лыжероллеры – 9 пар; стол смазочный "START" – 1 шт.; кондуктор для креплений – 1 шт.; накатка – 1 шт.; ролик для пресса – 1 шт.; утюг лыжный «Swix» - 1 шт.; станок со столом Ski-skate – 1 шт.
Тренажерный зал, аудитория №22.	Оборудование: татами для занятий единоборствами; канат гимнастический – 2 шт.; канат гимнастический ленточный – 2 шт. стенка гимнастическая – 1 шт. комплект гантелей разных весов; ролик для пресса; тренажер джамппер – 2 шт.; амортизаторы – 15 шт.; медицинбол – 15 шт.
Спортивный зал, аудитория №26.	Оборудование: брусья разновысокие – 1 шт.; бревно- 1 шт.; конь прыжковый - 1 шт.; козел прыжковый- 1 шт.; мостик гимнастический- 2 шт.; маты гимнастические – 20 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Classic" - 1 шт.; стол для настольного тенниса KETTLER "Match" – 2 шт. инвентарь для тенниса ракетки, сетки, мячи.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

#### **Основная литература:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : [учеб. для учреждений нач. и сред. проф. образования] : рекомендовано Федеральным институтом развития образования. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010. - 299, [1] с. : ил. –

2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 03.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

4.

#### **Дополнительная литература:**

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

2. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

3. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. :ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная библиотека КГУ <http://ksu.edu.ru/nauchnaya-biblioteka.html>  
Электронные библиотечные системы и электронные библиотеки:
2. ЭБС Университетская библиотека ONLINE. Договор № 547-12/18 об оказании информационных услуг, от 29.12.2018г. Срок действия договора с 01.01.2019г. по 31.12.2019г. Ссылка на сайт ЭБС: <http://biblioclub.ru> Количество пользователей: 8000 шт.
3. Электронная библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru>.
4. Аннотированная библиографическая база данных журнальных статей «МАРС» (межрегион. аналит. роспись статей). Соглашение о сотрудничестве с Некоммерческим партнерством «Ассоциация Региональных Библиотечных Консорциумов» в области развития библиотечно-информационных ресурсов и сервисов № С/061-1 от 10 января 2008г. Соглашение бессрочное. Ссылка на сайт МАРС: <http://arbicon.ru>. Соглашение безвозмездное. Количество пользователей не ограничено.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> : использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>-Наблюдение за выполнением практических заданий, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, определение уровня физической подготовленности,</i>
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> : о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<i>тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций. выполнение индивидуальных заданий выполнение практических заданий</i>

