

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника учитель начальных классов

Кафедра педагогики и акмеологии личности

Кострома,  
2023

Разработал: Кучина Ю.С., зав. кафедрой физического воспитания к.пед.н., доцент

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины ОУД.09 Физическая культура разработана

1) на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства Просвещения РФ 17.08.2022 №742

2) в соответствии учебным планом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденным Ученым советом КГУ «25» апреля 2023 г., протокол № 12, год начала подготовки 2023

УТВЕРЖДЕНО:

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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	4
.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
.	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	1 7
.	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	2 1

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по:  
- 44.02.02 Преподавание в начальных классах;

## 1.2. Цели и задачи дисциплины

**Цель 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.

### Задачи дисциплины:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины:

**Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

**Навыки:** владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>	<b>нет</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		<b>4</b>
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>
<p><b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации</p>	<b>2</b>

	здорового образа жизни современного человека	
	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>
	здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> )	
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	
	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля,	

	способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>
<b>Тема 1.2.</b> Профессионал ь- но- прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объём часов</b>
	наполнение Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>66</b>
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>16</b>
<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	

культурой		
<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	
<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>
проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	
<b>Тема 2.5.</b> Профессионал	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	<b>Практические занятия</b>	

ьн о- прикладная физическая подготовка	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	
<b>Основное содержание</b>		<b>50</b>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>50</b>
<b>Гимнастика</b>		<b>12</b>
<b>Тема 2.6.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объ ем час ов</b>
<b>Тема 2.7.</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня:	

	ноги врозь (юноши)	
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь
<b>Тема 2.8.</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практические занятия</b>	
	Освоение акробатических элементов: кувырок	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>
	вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках,	

	<p>переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».</p> <p>Совершенствование акробатических элементов</p> <p>Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>	
<b>Тема 2.9 (1).</b> Аэробная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	
<b>Тема 2.9 (2).</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	
<b>Атлетические единоборства</b>		<b>2</b>
<b>Тема 2.10.</b> Атлетические единоборства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий.	

	Техника безопасности при занятиях. Специально-	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>
	подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	
<b>Спортивные игры</b>		<b>12</b>
<b>Тема 2.11.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	
<b>Тема 2.12.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли	

	и после ведения мяча, бросок мяча	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Тема 2.13.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>20</b>
<b>Тема 2.15.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	
	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	
	Совершенствование техники спринтерского бега	
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	

	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	
<b>Вариативный модуль по видам спорта</b>		<b>6</b>
<b>Тема 2.16</b> Бадминтон	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	<b>Практические занятия</b>	
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объём часов</b>
	<b>Бадминтон</b> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>
<b>Всего:</b>		<b>72</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению

Наименование	Обеспечение (м/т):
ауд. №240 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 450м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам: а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи); б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетка, мячи); в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи); г) бадминтон (оборудование – разметка, сетка, воланы, ракетки); Имеется 5 гимнастических скамеек

	Зал радиофицирован, имеется электротабло.
ауд. № 240 ОФП (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Тренажерный зал 225м <sup>2</sup> , для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису. а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – тренажеры, гимнастические обручи, гимнастические стенки, гимнастические маты). Имеется телевизор и видеоплеер для просмотра видеокассет; в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи). Зал радиофицирован.
спортивная площадка (занятия практического типа)	Спортивная комплексная площадка 4000 м <sup>2</sup> для проведения учебных занятий. Оборудование: ограждение, гимнастические стенки с перекладинами, футбольные ворота.

ауд. №25 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 576м <sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по спортивным играм и другим массовым формам: а) баскетбол (оборудование – разметка, 4 щита, мячи); б) волейбол (оборудование – разметка, 2 волейбольные стойки, вышка для судейства, сетки, мячи); в) мини-футбол (оборудование – разметка, ворота, мячи); г) бадминтон (оборудование – разметка, 6 стоек, сетки, воланы, ракетки); д) большой теннис (оборудование – разметка, стойки с сеткой, ракетки, мячи) Имеется 7 гимнастических скамеек, 20 легкоатлетических барьеров, 2 гимнастических стенки, перекладина 15 матов. Зал радиофицирован, имеется электротабло.
ауд. №18 (занятия практического, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Спортивный зал 460м <sup>2</sup> , тренажерный для проведения учебных занятий, учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, настольному теннису. а) спортивная аэробика, шейпинг и прочие (оборудование – степы (50шт.), тренажеры (35шт.), гимнастические стенки (10 шт.), перекладина, весы, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (40 шт.), мячи надувные (30 шт.); б) бильярд (оборудование – 3 стола, кии, шары). в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи). Зал радиофицирован.
ауд. №16 (занятия практического, лекционного, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Атлетический зал 180м <sup>2</sup> предназначен для проведения учебных занятий, соревнований. Оборудование – 8 гимнастических стенок, зеркала, станок гимнастический, 10 скамеек, дартс – 6 шт., коврики индивидуальные – 20 шт. а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).

ауд. №13 (занятия практического типа)	Тренажерный зал 36м <sup>2</sup> . Оборудование – 6 штанг, 8 силовых тренажеров, гири – 7 штук.
---------------------------------------	---

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы:**

#### **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. 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.

#### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006> (дата обращения: 24.10.2019).
2. Безопасность жизнедеятельности : учебник / под ред. Е.И. Холостовой, О.Г. Прохорова. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2017. - 456 с. : табл., ил. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-02026-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450720>.
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>
4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>  
Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
5. 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>
6. 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>

#### **Учебно-методическая литература:**

**Базы данных, Интернет-ресурсы, информационно-справочные и поисковые**

## системы

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.
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
9. (НФП-2009).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты

Раздел / Тема	Тип оценочных мероприятий
Раздел 1. /Темы 1.1, 1.2 Раздел 2./ Темы 2.1 - 2.16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
Раздел 1. /Темы 1.1, 1.2 Раздел 2./ Темы 2.1 - 2.16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- защита реферата</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> </ul>
Раздел 1. /Темы 1.1, 1.2 Раздел 2./ Темы 2.1 - 2.16	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>