

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Костромской государственной университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Квалификация выпускника **учитель начальных классов**

Кафедра физической культуры и спорта

Кострома

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) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.02 - Преподавание в начальных классах, учебного плана углубленной подготовки основной профессиональной образовательной программы по специальности 44.02.02
- 2) - в соответствии учебным планом по специальности 44.02.02 - Преподавание в начальных классах, одобренным Ученым советом КГУ «22» октября 2019 г., протокол № 2, год начала подготовки 2019 г.

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 РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 ППСЗ 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**

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

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
Раздел 1. Практические занятия. Виды спорта		177					
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	98				54	44
	Практические занятия						
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	40	20			20	20
	Практические занятия						
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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.	72	36			36	
	Практические занятия						
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся: 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						
	Практические занятия	38		20		20	18
	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						
	Практические занятия	36	18			18	18
	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
	Самостоятельная работа обучающихся 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.	48	24			24	24
	Практические занятия						
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся:						
	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
Самостоятельная работа: Тематика рефератов:	10						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>						
Промежуточная аттестация		3-8 Диф.зачет					
Всего за семестр:		344	172			172	172

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	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на скакалке Комплекс упражнений силового характера Спринтерский бег Кроссовая подготовка
Тема 1.2 Спортивные игры. Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся: 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	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений УГГ Подготовить рефераты на темы: «Упражнения для коррекции нарушения осанки», «Упражнения при плоскостопии», сообщение «Миопия».
Тема 1.4 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по лыжным гонкам Подготовить презентацию по теме «Лыжная подготовка»
Тема 1.5 Спортивные игры. Баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся 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	Самостоятельная работа обучающихся: 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	Самостоятельная работа:

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

2.4 ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

<p>Тема 1.1 Лёгкая атлетика</p>	<p>Практические занятия 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>Практические занятия</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
Тема 1.3 Гимнастика	Практические занятия
	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 .
Тема 1.4 Лыжная подготовка	Практические занятия
	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»
Тема 1.5 Спортивные игры. Баскетбол	Практические занятия
	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.
Тема 1.6 Спортивная аэробика	Практические занятия
	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.

	Элементы полосы препятствий
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: //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://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 уметь : 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 знать : 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>

