



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: И.о. директора
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 30.08.2023
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Ставропольский государственный педагогический институт»
в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
и научной работе

Т.А. Пономаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень основной профессиональной образовательной программы СПО /
ППССЗ

Шифр и наименование специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Год набора 2022

Форма обучения очная

Факультет гуманитарный

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Декан факультета

/ Т.И. Ланцова

Заведующий кафедрой

/ М.Н. Арутюнян

Железноводск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»/ сост. старший преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин А.Н. Оробинская, Филиал СГПИ в г. Железноводске.

Рабочая программа предназначена для преподавательского состава и студентов очной формы обучения по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и служит основой организации преподавания учебной дисциплины в 3-7 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014г. № 1351.

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин от «22» мая 2023 г. Протокол № 10.

Заведующий кафедрой



/ М.Н. Арутюнян

Старший преподаватель кафедры
гуманитарных и социально-экономических дисциплин



А.Н. Оробинская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
<i>Область применения программы</i>	
<i>Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО/ППССЗ</i>	
<i>Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины</i>	
<i>Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины</i>	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
<i>Объем учебной дисциплины и виды учебной работы</i>	
<i>2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины</i>	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
<i>Требования к минимальному материально-техническому обеспечению</i>	
<i>Информационное обеспечение</i>	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ... ..	18
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ РЕВИЗИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП СПО/ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, укрупненной группы 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО/ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель освоения дисциплины «Физическая культура»- формирование физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Учебные задачи дисциплины:

– знать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

– формировать мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическими упражнениями и спортом.

– обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

- основы здорового образа жизни.

Общие компетенции (ОК)

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.

Профессиональные компетенции (ПК)

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС / рабочему учебному плану):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часа в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 172 часа,
- самостоятельная работа обучающегося 172 часа.

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	172
В том числе:	
Лекции	
Лабораторные работы	
Практические занятия	172
Контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
В том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой работой	Не предусмотрена
Подготовка к аудиторным занятиям	
(Написание рефератов)	70
проектирование индивидуальных комплексов физических упражнений	50
практическое выполнение комплексов физических упражнений	50
Подготовка к промежуточной аттестации	2
<i>Промежуточная аттестация в форме: Зачет – 3, 4,5,6 семестр Дифференцированный зачет 7 семестр.</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов			Код личностных результатов реализации программы воспитания	Уровень освоения
		Л	Пр.	Сам.		
1	2	3			4	5
III семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика			10	10	ЛР9	1,2
Тема 1.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Содержание учебного материала					
	Практические занятия		2			
	Бег на короткие дистанции		2			
	Эстафетный бег		2			
	Бег на средние дистанции		2			
	Кросс: 2000м, 3000м Прыжок в длину с места, с разбега		2			
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Выполнение общеразвивающих упражнений. Совершенствование легкоатлетических упражнений.			10		
Раздел 2. Гимнастика			12	12	ЛР9	2
	Содержание учебного материала					
	Практические занятия					
Тема 2.1. Совершенствование техники	Упражнение на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки. Полоса препятствий		2			
	Упражнение на брусьях, разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки.		2			
	Опорный прыжок: «ноги врозь»		2			
	Опорный прыжок: «согнув ноги»		2			
	Акробатика: кувырки, стойки, перевороты		2			
	Комбинация из изученных элементов		2			

гимнастических упражнений	<p>Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях гимнастикой». «Классификация инвентаря» Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без. Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.</p>			12		
Раздел 3. Волейбол			18	18		ЛР9
<p>Тема 3.1. Совершенствование технико-тактических действий волейбола</p>	Содержание учебного материала					
	Практические занятия		2			
	Стойка и перемещение волейболиста.		2			
	Верхняя передача и прием мяча		2			
	Нижний прием и передача мяч		2			
	Нижняя прямая подача		2			
	Верхняя прямая подача		2			
	Нападающий удар		2			
	Блокирование. Тактические действия в защите и нападении		2			
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры		2			
	<p>Самостоятельная работа студента Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико-тактических действий волейбола» Выполнение общеразвивающих упражнений.</p>			18		
	Итого в III семестре:			40	40	
			80			
IV семестр						
Раздел 4. Баскетбол			18	18		ЛР9
<p>Тема 4.1. Совершенствование</p>	Содержание учебного материала					
	Практические занятия					
	Контрольные нормативы		2			
	Стойки и перемещения баскетболиста		2			
	Броски мяча по кольцу		2			
Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой, ловля мяча одной и двумя руками		2				

е техничко- тактических действий баскетбола	Техники ведения мяча		2				
	Техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2				
	Выполнение штрафного броска, трех очкового броска		2				
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		2				
	Контрольные нормативы		2				
	Самостоятельная работа студента: Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»; Проектирование подвижной игры; Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.			18			
Раздел 5. Легкая атлетика			14	6		ЛР9	
Тема 5.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений,	Содержание учебного материала						
	Практические занятия		2				
	Бег на короткие дистанции: - техника низкого старта		2				
	Эстафетный бег: передача палочки на месте, правила соревнований в эстафетном беге, разметка коридора		2				
	Метание малого мяча и гранаты с места, с двух шагов, с трех шагов, метание на дальность с фиксацией результата с места и с разбега		2				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний		2				
	Прыжок в длину с места, с разбега		2				
	Челночный бег		2				
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Совершенствование легкоатлетических упражнений. Работа с учебным материалом: проектирование комплексов ОРУ и их выполнение				6		
	Итого в IV семестре:			32	24		
Итого:				56			
Курс 3							
V семестр							
Раздел 1. Легкая атлетика			10	14		ЛР9	
	Содержание учебного материала						
	Практические занятия						

Тема 1.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений,	Бег на короткие дистанции		2			
	Эстафетный бег		2			
	Бег на средние дистанции		2			
	Бег на длинные дистанции		2			
	Кросс: 2000м, 3000м.		2			
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях гимнастикой». «Классификация инвентаря» Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнения с мячом; Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.				14	
Раздел 2. Гимнастика			10	12	ЛР9	1,2
Тема 2.1. Совершенствование техники гимнастических упражнений	Содержание учебного материала					
	Практические занятия					1,2
	Упражнение на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки.		2			
	Упражнение на брусьях, разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки.		2			
	Опорный прыжок: «ноги врозь», Опорный прыжок: «согнув ноги».		2			
	Акробатика: кувырки, стойки, перевороты.		2			
	Комбинация из изученных элементов Развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость)		2			
	Самостоятельная работа студента Подготовка реферата: «Правила игры в волейбол», «Правила по технике безопасности игры», «Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом».				12	
Раздел 3. Волейбол			18	14	ЛР9	2
Тема 3.1. Совершенствование технико- тактических действий волейбола	Содержание учебного материала					
	Практические занятия					1,2
	Стойка и перемещение волейболиста.		2			
	Верхняя передача и прием мяча		2			
	Нижний прием и передача мяча		2			
	Нижняя прямая подача		2			
	Верхняя прямая подача		2			
	Нападающий удар		2			

	Блокирование, судейство		2			
	Тактические действия в защите и нападении		2			
	Учебная игра		2			
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико-тактических действий волейбола» Выполнение общеразвивающих упражнений.			14		1
		Итого в V семестре:	38	40		
			78			
Семестр VI						
Раздел 4. Баскетбол			16	18	ЛР9	1,2
	Содержание учебного материала					
	Практические занятия					1,2
	Стойки и перемещения баскетболиста		2			
	Броски мяча по кольцу.		2			
	Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой, ловля мяча одной и двумя руками		2			
	Техники ведения мяча, техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2			
	Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.		2			
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		2			
	Взаимодействие игроков на площадке		2			
	Учебная игра		2			
	Самостоятельная работа студента: Самостоятельная работа студента: Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»; Проектирование подвижной игры; Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.			18		1
Раздел 5. Легкая атлетика			6	10	ЛР9	1,2
	Содержание учебного материала					
Тема 5.1.	Практические занятия					2

Совершенствование техники легкоатлетических упражнений,	Бег на короткие дистанции:- техника низкого старта, ускорения из различных исходных положений, в парах, тройках, группах;- стартовый разгон бег с различной скоростью.		2			
	Метание малого мяча и гранаты с места, с двух шагов, с трех шагов ; метание на дальность с фиксацией результата с места и с разбега		2			
	Эстафетный бег: передача палочки на месте;- правила соревнований в эстафетном беге, разметка коридора		2			
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании», «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена Работа с учебным материалом: Проектирование подвижной игры;				10	
Итого в VI семестре:			22	28		
			50			
Итого			60	60		
Курс 4						
VII семестр						
			10	10		2
Раздел 1. Легкая атлетика						ЛР9
Тема 1.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений,	Содержание учебного материала					
	Практические занятия					
	Бег на короткие дистанции			2		
	Бег на средние дистанции.			2		
	Кросс 2000 м - 3000м.			2		
	Метание гранаты. Эстафетный бег			2		
	Метание гранаты. Контрольные нормативы			2		
Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата *Анализ литературы по проблеме: «Современное состояние физической культуры спорта в России» Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнения с мячом;Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.					10	1
Раздел 2. Гимнастика			10	10	ЛР9	1,2
Тема 2.1. Совершенствование техники гимнастических	Содержание учебного материала					
	Практические занятия					
	Упражнение на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки.			2		
	Упражнение на брусьях, разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки.			2		
Опорный прыжок: ноги врозь, опорный прыжок: согнув ноги.			2			

упражнений,	Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. Зачетные комбинации.		2			
	Комбинация из изученных элементов		2			
	Самостоятельная работа студента Подготовка реферата: «Правила игры в волейбол». Анализ литературы по проблеме: «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни» «Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом»; Проектирование комплекса ритмической гимнастики.			10		1
Раздел 3. Волейбол			10	10	ЛР9	2
Тема 3.1. Совершенствование технико- тактических действий волейбола Тема	Содержание учебного материала					
	Практические занятия					
	Стойка и перемещение волейболиста.		2			
	Верхняя передача и прием мяча. Нижний прием и передача мяча.		2			
	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.		2			
	Нападающий удар. Блокирование.		2			
	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.		2			
	Самостоятельная работа студента: Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико-тактических действий волейбола» Выполнение общеразвивающих упражнений.				10	
Раздел 4. Баскетбол					ЛР9	
4.1. Совершенствование технико-тактических действий баскетбола	Содержание учебного материала		10	10		
	Практические занятия					
	Стойки и перемещения баскетболиста. Броски мяча по кольцу		2			
	Передача мяча двумя руками от груди одной рукой, ловля мяча одной и двумя руками, техники ведения мяча, техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2			
	Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.		2			
	Правила судейства		2			
	Учебная игра		2			

Самостоятельная работа студента: Самостоятельная работа студента: Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»; Проектирование подвижной игры; Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.			10		
	<i>Итого в VII семестре:</i>				
		40	40		
		80			
	<i>Всего:</i>				
		172	172		
		344			

1. – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия учебного кабинета иностранного языка (согласно справке о МТБ), укомплектованный типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).
2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «Libre Office», «Apache Open Office», «Мой Офис Образование»).
3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF файлов (возможны следующие варианты: «Adobe Acrobat Reader DC», «Sumatra PDF»).
4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY Fine Reader», «WinScan2PDF»).
5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).
7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможны следующие варианты: «Yandex»).
8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура. Теоретический курс. Тестовые задания для проверки знаний : учебное пособие / составители Е. Г. Лебедева [и др.]. — Вологда : ВоГУ, 2018. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291857>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего

профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

Дополнительная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> .

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806>

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

5. Физическая культура. Теоретический курс. Тестовые задания для проверки знаний : учебное пособие / составители Е. Г. Лебедева [и др.]. — Вологда : ВоГУ, 2018. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291857>

Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Юрайт» www.urait.ru
2. ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги») www.urait.ru
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com/>

Электронные образовательные ресурсы

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края <http://www.stavminobr.ru/>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

-
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru/>
 6. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/>
 7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<https://elibrary.ru/defaultx.asp>
 8. Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского <http://www.gnpbu.ru>
 9. Сайт Екатерины Кисловой <http://ekislova.ru/>
 10. Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники» <http://enc.biblioclub.ru/>
 11. Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»
<http://gramota.ru/slovari/online/#3>
 12. Сайт «СЛОВАРИ.РУ» <https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>
 13. Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК) <http://rl-online.ru/>
 14. Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации.
Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа] <http://www.gosduma.net/analytics/library/>
 15. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа] <http://fgosvo.ru/>
 16. Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]
<https://library.mirea.ru/Ресурсы/85>
 17. Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]
<https://slovaronline.com/>
 18. «Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства образования и науки Российской Федерации <http://научныйархив.рф>
 19. Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ) <https://uisrussia.msu.ru/>
 20. Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа] <http://polpred.com/>
 21. Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа] <http://magazines.russ.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме контрольных нормативов, рефератов, тестовых заданий.

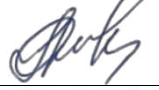

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета, зачета.

Методическое обеспечение в виде контрольных нормативов, рефератов, тестовых заданий, к дифференцированному зачету отражено в ФОС по учебной дисциплине.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки,	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">– контрольных нормативов– рефератов– тестовых упражнений <p>Промежуточная аттестация в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">– зачета (3-6 семестры),– дифференцированного зачета (7 семестр)

<p>развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <ul style="list-style-type: none">- включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	
--	--

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Кафедра	ФИО заведующего	Подпись	Дата
Гуманитарных и социально-экономических дисциплин	Арутюнян М.Н.		22.05.2023
Библиотекарь	Кирюшкина С.А.		22.05.2023

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.			

