

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алан Александрович

Должность: Директор Невноминского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 24.06.2025 15:11:38

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f86328c

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»
Колледж НТИ (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор НТИ (филиал) СКФУ

Ефанов А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия 23.01.10 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного
состава

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Турбиной Е.Ю. старшим преподавателем кафедры гуманитарных и математических дисциплин НТИ (филиал) СКФУ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура является частью образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по профессии 190623.03 Слесарь по обслуживанию и ремонту подвижного состава.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.01 Физическая культура является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки в структуре образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

Л.7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Л.11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

Л.12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

метапредметных:

М.1 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы

деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

М.2 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

предметных:

П.1 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

П.4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

1.4. Компетенции формируемые в результате освоения дисциплины

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 02 - Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знания: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК 03 - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	
ОК 04 - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	
ОК 06 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	
ОК 07 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы

учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лекций	0
лабораторные работы	0
практические занятия	68
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр		40	
1 Раздел. Легкая атлетика Кроссовая подготовка			
Тема 1.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике	Содержание учебного материала	-	1
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	4	
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	
	2. Методика развития быстроты и выносливости	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-		
Тема 1.2 Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков.	Содержание учебного материала	-	1,2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.3 Эстафетный бег. Техника метания	Содержание учебного материала:	-	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Эстафетный бег. Техника метания	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Кросс, упражнения для рук и плечевого пояса.	2	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.5 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	

	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 1.6 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)			
Тема 2.1 Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра	Содержание учебного материала	-	1,2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 2.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 2.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	Содержание учебного материала.	-	2
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 2.4 Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 2.5 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Практические занятия	2	
	1. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	

	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 2.6 Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	2,3
	Практические занятия	2	
	1. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 2.7 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 2.8 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	2
	Практические занятия	2	
	1 Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.9 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	2,3
	Практические занятия	2	
	1 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		
2 семестр		40	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)			
Тема 3.1 Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 3.2 Ведение мяча Стойки игрока. Перемещения.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	2
	Практические занятия	2	
	1 Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения.	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрено</i>)	-	
Тема 3.3 Ловля и передача мяча. Броски в	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-	

кольцо.	Практические занятия	2	2
	1. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 3.4 Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 3.5 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон Взаимодействие двух игроков в нападении и защите и защите через заслон	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Броски в кольцо. Передачи. Игра в стритбол		
Тема 3.6 Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2,3
	Практические занятия	2	
	1. Тактика свободного нападения 2. Применение тактики свободного нападения в игре	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Раздел 4. Футбол			
Тема 4.1 Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу.	Содержание учебного материала	-	1,2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	2	
Тема 4.2 Удары и передачи в футболе. Игра в стенку.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Удары и передачи в футболе. Игра в стенку.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.3 Отработка техники передвижения с мячом.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия 3 Отработка техники передвижения с мячом.	2	
	1. Отработка техники передвижения с мячом.	2	

	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.4 Остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат».	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат».	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.5 Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Двусторонняя учебная игра	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.6 Удар по мячу внутренней стороной стопы.	Содержание учебного материала	-	2,3
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.7 Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	Содержание учебного материала	-	12
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.8 Отработка передач в движении.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Отработка передач в движении.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.9 Ведение мяча с сопротивлением защитников.	Содержание учебного материала	-	2
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	2
	Практические занятия	2	
	1. Ведение мяча с сопротивлением защитников.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 4.10 Ведение мяча с сопротивлением защитников.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	
	1. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	

	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Раздел 5. Общая физическая подготовка			
Тема 5.1 Техника выполнения упражнений силового характера на подвижность	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	2,3
	1. Техника выполнения упражнений силового характера на подвижность.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
Тема 5.2 Техника выполнения скоростно – силовых упражнений на координацию.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Практические занятия	2	2,3
	1. Техника выполнения скоростно – силовых упражнений	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрено)</i>	-	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>		4	
Всего:		80	

Обозначения для оценки уровня освоения учебного материала:

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

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
Спортивный зал, оснащенный тренажером беговая дорожка (2 шт.); скамейкой горизонтальной (10 шт.); тренажером для мышц груди (1 шт.); тренажером-универсалом с насадками (1 шт.); сеткой волейбольная сетка (1 шт.); велотренажером (1 шт.); гантелями в ассортименте (20 шт.); гирями в ассортименте (4 шт.); грифом для штанги (6 шт.); дисками для штанги, в ассортименте (42 шт.); скамьями для жима лежа (1 шт.); баскетбольной фермой (2 шт.); столами теннисными (4 шт.); столами для армрестлинга (1 шт.); козлом гимнастическим (1 шт.); бревном гимнастическим (1 шт.); волейбольной площадкой (1 шт.); скакалками гимнастическими (10 шт.); обручами металлическими (10 шт.); ковриками гимнастическими (10 шт.)	357100, г. Невинномысск, Бульвар Мира, 27 9 (1645,90 кв. м., универсальный спортивный зал № 99, 1 этаж)			Договор о сетевой форме реализации образовательной программы с использованием ресурсов организации от 30.11.2023 г. № Д2023-147/с

<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, в наличии комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, компьютеры с необходимым программным обеспечением на 9 мест. Среда программирования Microsoft Visual Studio Professional, Антивирус Касперского</p>	<p>357100 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, д.1, (48,5 кв. м., аудитория № 319, 3 этаж)</p>	<p>Оперативное управление</p>	<p>Российская Федерация</p>	<p>Выписка из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости № КУВИ-001/2023-288323592 от 21.12.2023 г. бессрочно</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета, в наличии комплект учебной мебели на 12 посадочных мест, компьютеры с необходимым программным обеспечением на 11 мест. Среда программирования Microsoft Visual Studio Professional, Антивирус Касперского</p>	<p>357100 Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Гагарина, д.1, (48,8 кв. м., аудитория № 321, 3 этаж)</p>	<p>Оперативное управление</p>	<p>Российская Федерация</p>	<p>Выписка из ЕГРН об основных характеристиках и зарегистрированных правах на объект недвижимости № КУВИ-001/2023-288323592 от 21.12.2023 г. бессрочно</p>

3.2 Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный
Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

Дополнительные источники:

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886>

3. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

Интернет-источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования на основе контрольных нормативов, выполнения индивидуальных проектов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)- применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none">- оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности- контрольное тестирование,- оценка выполнения контрольных нормативов <p>Промежуточный контроль – Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
<ul style="list-style-type: none">- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	