

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 39.02.01 Социальная работа

Квалификация выпускника: специалист по социальной работе

Кафедра социальная работа

Кострома, 2024

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

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022 г. № 773.

В соответствии учебным планом по специальности 39.02.01 Социальная работа, одобренным Ученым советом КГУ 01.04.2024 г. протокол заседания №10, год начала подготовки 2025.

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры социальной работы  
Протокол заседания №7 от 25.03.2024 г.  
Заведующий кафедрой Социальной работы  
к.пед.н., доцент Веричева О.Н.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

1.2. Цели и задачи дисциплины

1.3. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины

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

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

дисциплина входит в обще-гуманитарный и социально-экономический цикл примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по – 39.02.01 Социальная работа;

## **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:**

Освоение на практике методики проведения занятий и правил различных видов спорта.  
Развитие физических качеств

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

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

проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

### **Знать:**

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

основы здорового образа жизни.

### **Навыки:**

владеть методами физического воспитания для укрепления здоровья и достижения высокого уровня эффективности профессиональной деятельности

## **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии**

с ФГОС и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p>	<p>уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>122</b>
в том числе:	
<b>Основное содержание</b>	<b>122</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	120
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой 3-6 сем.</b>

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Практические занятия</b>		<b>122</b>	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>38</b>	
Тема 1.1. Средства физической культуры	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения, стресса	3	ОК 08
Тема 1.2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	5	ОК 08
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Низкий старт. Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег на 60м и 100 метров Совершенствование техники бега на дистанции 400м –200 м Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование.	5	ОК 08
Тема 1.4.	Отработка техники прыжка в длину с места.	3	ОК 08

Прыжки в длину с места	Выполнение подводящих упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест».		
Тема 1.5. Метание мяча	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность. Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	ОК 08
Тема 1.6. Спортивная ходьба	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Выполнение подводящих упражнений. Прохождение дистанции 400 м.	3	ОК 08
Тема 1.7. Эстафетный бег	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении Эстафета 4х100 м. Бег в командах	3	ОК 08
Тема 1.8. Бег на средние и длинные дистанции	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег на 1000 м и 2000м на время Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости Кросс по пересеченной местности 2000м Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта.	5	ОК 08
Тема 1.9. Челночный бег	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры с прыжками: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры с метанием: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	3	ОК 08
Тема 1.10. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафеты.	5	ОК 08

<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры (Баскетбол.)</b>	<b>10</b>	
------------------	-------------------------------------	-----------	--

Тема 2.1. Передвижение, остановки, повороты	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	1	ОК 08
Тема 2.2. Передачи мяча	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из-за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	1	ОК 08
Тема 2.3. Ведения мяча	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	1	ОК 08
Тема 2.4. Бросок в корзину	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	3	ОК 08
Тема 2.5. Индивидуальные, групповые и командные действия	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	4	ОК 08
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
Тема 3.1. Строевые упражнения с лыжами	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	ОК 08
Тема 3.2. Классические хода	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	ОК 08
Тема 3.3. Переходы с хода на ход в классических ходах	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно-одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.	2	ОК 08
Тема 3.4. Попеременный двухшажный ход	Совершенствование техники строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	ОК 08
Тема 3.5. Одновременные ходы	Передвижение на лыжах. Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двухшажного хода.	2	ОК 08
Тема 3.6. Переход с одновременных	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двухшажного	2	ОК 08

ходов на попеременный двухшажный	хода на одновременные ходы: одновременно одношажный, одновременно двухшажный, бесшажный ход.		
Тема 3.7. Преодоление препятствий и подъемов в гору. Торможение.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, преодоления препятствий. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование техники торможения	2	ОК 08
Тема 3.8. Проведение соревнований по лыжным гонкам	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-5км. Прохождение дистанции 2 км. на лыжах без учета времени	2	ОК 08
Тема 3.9. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 2-5 км. Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4	ОК 08
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>	
Тема 4.1. Физические упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц.	1	ОК 08
Тема 4.2. Современные оздоровительные виды гимнастики	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки и стенки.	1	ОК 08
Тема 4.3. Акробатика	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов.	1	ОК 08
Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения с предметами.	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой, с гимнастической палкой, с помпонами. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки.	1	ОК 08
Тема 4.5. Оздоровительная гимнастика	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	1	ОК 08
Тема 4.6. Базовая аэробика	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	1	ОК 08

Тема 4.7. Танцевальная аэробика.	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	2	ОК 08
Тема 4.8. Степ аэробика	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов.	2	ОК 08
Тема 4.9. Фитбол аэробика	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств.	2	ОК 08
Тема 4.10. Упражнения дыхательной гимнастики	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	2	ОК 08
Тема 4.11. Стрейтчинг	Выполнение общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение упражнений для развития гибкости. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины.	2	ОК 08
Тема 4.12. Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	2	ОК 08
Тема 4.13. Фитнес аэробика	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки.	2	ОК 08
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры (Волейбол)</b>	<b>12</b>	
Тема 5.1. Техника передвижения волейболиста	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	ОК 08
Тема 5.2. Прием и передача мяча.	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	ОК 08
Тема 5.3. Подача мяча	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	ОК 08
Тема 5.4. Техника игры в волейбол	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	ОК 08
Тема 5.5. Двухсторонняя игра.	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	ОК 08

Тема 5.6. Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач.	2	ОК 08
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры (Футбол)</b>	<b>10</b>	
Тема 6.1. Техника освоения приемов игры	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	2	ОК 08
Тема 6.2. Правила игры	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	ОК 08
Тема 6.3. Техника игры в футбол	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 08
Тема 6.4. Двухсторонняя игра.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	4	ОК 08
<b>Раздел 7.</b>	<b>Спортивные игры (Бадминтон)</b>	<b>10</b>	
Тема.7.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	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 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	ОК 08
Тема 7.2. Подачи	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Отработка подач	2	ОК 08
Тема 7.3. Нападающий удар	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	ОК 08
Тема 7.4. Судейство соревнований по бадминтону	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	ОК 08
<b>Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)</b>		2	
		<b>Всего:</b>	<b>120</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименование	Обеспечение (м/т):
Главный учебный корпус, 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.
Главный учебный корпус, 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.
Главный учебный корпус 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.
Учебный корпус «Б1», 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.
Учебный корпус «Б1», 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).

	<p>в) настольный теннис (оборудование – 2 стола, ракетки, сетки, мячи).</p> <p>Зал радиофицирован.</p>
<p>Учебный корпус «Б1», ауд. №16 (занятия практического, лекционного, семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>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.</p> <p>а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).</p>
<p>Учебный корпус «Б1», ауд. №13 (занятия практического типа)</p>	<p>Тренажерный зал 36м<sup>2</sup>. Оборудование – 6 штанг, 8 силовых тренажеров, гири – 7 штук.</p>
<p>Учебный корпус «Б1» Лыжная база</p>	<p>150 пар лыж, лыжные палки и ботинки.</p>
<p>Учебный корпус «Б1» спортивная площадка (занятия практического типа)</p>	<p>Спортивная площадка 4000м<sup>2</sup> для проведения учебных занятий.</p> <p>Оборудование: ограждение, футбольные ворота.</p>
<p>Учебный корпус «Е», ауд. №101 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Спортивный зал 234м<sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий:</p> <p>а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи);</p> <p>б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы, ракетки);</p> <p>Имеется 5 гимнастических скамеек</p>
<p>Учебный корпус «Е», ауд. №102 (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Спортивный зал 135м<sup>2</sup> (игровой) для проведения учебных занятий и соревнований:</p> <p>а) волейбол (оборудование – разметка, сетка, мячи);</p> <p>б) бадминтон (оборудование – разметка, сетки, воланы, ракетки);</p> <p>Имеется тренажеры – 2 велотренажера и беговая дорожка, зеркала, гантели (30 пар), коврики индивидуальные (30 шт.)</p>
<p>Учебный корпус «Е», ауд. №104 (занятия практического типа)</p>	<p>Спортивный зал 72м<sup>2</sup> для проведения учебных занятий:</p> <p>а) настольный теннис (оборудование – 5 столов, ракетки, сетки, мячи).</p>
<p>Учебный корпус «Е» Лыжная база</p>	<p>180 пар лыж, лыжные палки и ботинки, 2 лыжные трассы, снегоход «Тайга»</p>
<p>Учебный корпус «Е» Стадион (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Стадион для проведения учебных занятий 4000м<sup>2</sup> с легкоатлетической битумной дорожкой и футбольным полем.</p> <p>Оборудование: ограждение, разметка беговых секторов, ворота.</p>
<p>Учебный корпус «Е» две спортивные площадки (занятия практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации)</p>	<p>Спортивные площадки – 2 шт. по 2800м<sup>2</sup> для проведения учебных занятий</p> <p>Оборудование: ограждение, футбольные ворота.</p>

## 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. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, 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.

### 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>

## 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. Электронно-библиотечная система Znanium.com <http://znanium.com/>. Договор №3519 эбс, от 20.12.2018. Срок действия договора с 01.01.2019 по 30.06.2019. Договор №3821 эбс, от 25.06.2019. Срок действия договора с 01.07.2019 по 30.12.2019. Ссылка на сайт: <http://znanium.com> . Количество пользователей: 7900 шт.
4. Электронная библиотека КГУ <http://library.ksu.edu.ru>.
5. 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.
6. [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.
8. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
9. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации
10. (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая компетенция	Раздел / Тема	Тип оценочных мероприятий
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Все разделы и Темы</p>	<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 профиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <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>