Приложение № 18
к ООП ППССЗ по специальности СПО
43.02.17 Технологии индустрии красоты

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2026 г.

Рассмотрено на заседании ПЦК
Профессионального цикла
Протокол № 1 от _31.08. 2026 г.
Председатель ПЦК_____ Г.Ф.Ямаева

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022 г. № 775 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

Организация-разработчик: ГБПОУ Октябрьский многопрофильный профессиональный колледж, Республика Башкортостан

Разработчик:
Садурская Наталья Николаевна, преподаватель _____
подпись

Содержание

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….4
2.СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……7
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….14
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы
Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии ФГОС по специальности 43.02.17 Технологии индустрии красоты

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения дисциплины СЦ.04 «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование профилирующих психофизических способностей и личностных качеств;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооружённых силах, МВД, ФСБ, МЧС Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты	

реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями (при наличии)	
Обладающий стрессоустойчивостью и коммуникабельностью	ЛР 18
Проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу	ЛР 19
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 20
Осознающий значимость профессионального развития в выбранной профессии	ЛР 21
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса[1] (при наличии)	
Обладающий мотивацией к самообразованию и развитию	ЛР 22
Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	ЛР 23
Имеющий потребность в создании положительного имиджа колледжа	ЛР 24

Результатом освоения программы общеобразовательного цикла является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД). Техническое оснащение и организация рабочего места, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 92 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 92 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	92
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	90

2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код личностных результатов реализации программы воспитания
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика и её виды	**Легкая атлетика**	**10**	
	Содержание учебного материала		ЛР 7
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 3х 100 м, 4х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Обучение технике выхода с низкого старта. Подготовка к сдаче норматива – бег 100 метров.	2	
	2.Совершенствование техники выхода с низкого старта. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Обучение прыжкам в длину с места. Совершенствование беговых упражнений.	2	
	3.Обучение техники выхода с высокого старта. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1000 м., юн.- 2000 м.	2	
	4.Зачёт техники выхода с низкого старта. Зачёт прыжков в длину с места. Развитие выносливости на дистанции: дев.-1500 м., юн.- 2500 м.	2	
	5. Обучение передачи эстафетной палочки. Координационный тест - челночный бег 3х10	2	

	Сдача норматива: дев.-500 м., юн.- 1000 м.		
Раздел 2. Гимнастика	**Гимнастика**	**6**	
	Содержание учебного материала		ЛР 7
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение составлению комплекса общеразвивающих упражнений. Прыжки через скакалку. Совершенствование атлетических упражнений на тренажёрах.	2	
	2.Обучение составлению комплекса утренней гимнастики. Сдача силового зачёта – подтягивание на низкой перекладине. Совершенствование упражнений на развитие гибкости.	2	
	3. Совершенствования перестроения из 1 колонны в 4, путём дробления и сведения. Зачётное выполнение упражнений на пресс. Зачётное выполнение прыжки через скакалку.	2	
Раздел 3. Спортивные игры	**Волейбол**	**36**	
	Содержание учебного материала		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол. Обучение приёму передач мяча. Подвижная игра « Пионербол».	2	ЛР 7,18

	2.Совершенствование приёма передач мяча сверху. Обучение прямой подачи снизу. Учебная игра по упрощённым правилам.	2	
	3.Совершенствование передач мяча способом сверху и снизу. Совершенствование прямой подачи снизу. Обучение боковой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	
	4.Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике нападения в игре.	2	
	5.Зачёт передач мяча комбинированным способом. Совершенствование подач мяча. Обучение тактике защиты в игре.	2	
	6.Обучение техники нападающего удара. Сдача контрольного норматива – подача мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	7.Совершенствование технике нападающего удара. Обучение блокированию мяча. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
	8.Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Совершенствование блокированию мяча. Учебная игра в волейбол.	2	
	9.Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
	10.Совершенствование технике нападающего удара. Двухсторонняя игра.	2	
	11.Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Учебная игра в волейбол.	2	
	12.Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол.	2	
	13. Совершенствование упражнений в парах, в тройках. Совершенствование приема мяча в определенные зоны по заданию. Учебная игра в волейбол.	2	
	14. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.	2	
	15. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники	2	

	волейбола. Совершенствование блокированию мяча. Учебная игра в волейбол.		
	16. Совершенствование передач мяча комбинированным способом. Учебная игра в волейбол.		
	17. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Учебная игра в волейбол. Доврачебная помощь при травмах.		
	18.Соревнования в группе по волейболу.	2	
	Баскетбол	**24**	
	Содержание учебного материала		
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	14.Обучение ведению мяча, ловле и передаче мяча. Совершенствование бросков мяча в корзину. Игра по упрощённым правилам.	2	
	15.Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи. Обучение ведению, 2 шага, бросок. Объяснение правил игры. Учебная игра без ведения.	2	ЛР 7,18
	16.Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину. Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Обучение в игре технике защиты.	2	
	17.Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание). Зачётное выполнение ведения, 2 шага и бросок в корзину. Обучение в игре технике нападения.	2	
	18.Обучение приёмам технике защиты (перехват, приёмы, применяемые против броска). Совершенствование приёмов овладения мячом. Зачётное выполнение штрафного броска. Учебная игра в баскетбол с персональной защитой.	2	
	19.Совершенствование приёмов техники защиты и приёмов овладения мячом. Совершенствование бросков мяча в корзину в эстафетах. Учебная игра в баскетбол, зонная защита и нападение.	2	

	20.Совершенствование ведения мяча в беговых упражнениях. Зачётное выполнение ловля и передача мяча в парах. Учебная игра в баскетбол.	2	
	21.Зачет. Обучение броску мяча через пас из- под корзины. Учебная игра в баскетбол.	2	
	22.Совершенствование ведения, 2 шага и бросок в корзину. Совершенствование штрафного броска, 3-х очкового. Учебная игра в баскетбол. Зачет.	2	
	23.Совершенствование бросков мяча в корзину в эстафетах. Учебная игра в баскетбол, зонная защита и нападение.	2	
	24.Совершенствование бросков мяча, ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	2	
	25.Соревнования в группе по баскетболу.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	**Лыжная подготовка**	**6**	ЛР 7
	Содержание учебного материала		
	Одновременные и попеременные лыжные ходы: одновременный одношажный, двухшажный и попеременный четырехшажный классические ходы; одновременный одношажный и попеременный одношажный коньковые ходы. Прохождение дистанции с применением подъемов (скользящим бегом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»). Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Техника торможения: «плугом», упором, боковым скольжением. Повороты: переступанием, рулением (упором, «плугом», «полуплугом», махом, выпадом, на параллельных лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление дистанции от 3 до 8 км. без учёта времени с применением различных видов лыжных ходов. Элементы ППФП.		
	1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Обучение поворотам и торможению. Прохождение учебных дистанций.	2	
	2.Обучение подъёму «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», спуску в «высокой», «средней», «низкой» стойке. Совершенствование попеременных ходов. Прохождение учебных дистанций.	2	
	3.Совершенствование лыжных ходов на дистанции 8 км. Развитие выносливости.	2	

Раздел 6. Легкая атлетика и её виды	**Легкая атлетика**	**10**	ЛР 7
	1.Совершенствование низкого старта. Подготовка к сдаче норматива 200 метров. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	
	2.Развитие выносливости на дистанции 1000 метров. Зачёт прыжков в длину с места. Спортивная игра в волейбол.	2	
	3.Совершенствование прыжков в длину с разбега. Подвижная игра в «вышибалы». Зачет.	2	
	4.Сдача контрольного норматива 500 метров. Зачёт прыжков в длину с разбега. Спортивная игра в баскетбол.	2	
	5.Эстафеты с баскетбольным мячом. Спортивная игра в баскетбол.	2	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	**2**	
Итого:	**Обязательная учебная нагрузка**	**92**	
	Максимальная учебная нагрузка	**92**	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- баскетбольные щиты с корзинами;
- волейбольная сетка;
- скамья гимнастическая;
- гимнастическая палка;
- гранаты;
- коврик турниковый;
- обруч металлический;
- скакалки;
- счётное табло для волейбола;
- мячи волейбольные;
-мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- лыжный комплект;
- дартс;
- клюшка спортивная;
- конус;
- маты;
- наколенники;
- ракетка теннисная;
- сетка для настольного тенниса;
- стенка гимнастическая.
-фонд оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- комплект контрольно – измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура».

Оборудование тренажёрного зала:

- велотренажёр;
- министеппер;
- стол теннисный;
- тренажёр беговая дорожка;
- тренажёр спортивный;
- тренажёр для пресса Пресс-дуга

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2018.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2022.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2021.

Дополнительные источники:

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2016.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2014.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2015. — (Бакалавриат).

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. *Полиевский С.А*., *Буров А.Э*. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., *Козлов А.В*., *Ивченко Е.В*. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., *Эммануэль Ю.В.*, *Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.20

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Са-ратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебноепособие для СПО / Т.М. Лебедихина; Уральский федеральный университет. — 2-е изд., стер.—Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Са-ратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие/ А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небратенко. —Саратов : Вузовское образование, 2022.—261c.

ПтушкинА. С.,Григорович С.И. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО: Учебно-методическое пособие / Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики; каф. физического воспитания. –Новосибирск, 2020. –38 с.

Физическая культурадля студентов среднего профессиональ-ного образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Его-ров, И.А. Амельченко и др; под ред. С.И. Крамского, Д.Е. Его-рова. –Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. –151с

Томилин, К.Г. История физической культуры: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Составитель К.Г. Томилин. – Сочи: РИЦФГБОУВО «СГУ», 2019. – 155 с.

интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	2
Умения:	
-использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;	практические занятия
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, основные способы передвижения на лыжах;	практические занятия
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, с учётом состояния здоровья и физической подготовки;	практические занятия
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.	практические занятия
Знания:	
- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос
- основы здорового образа жизни.	устный опрос