



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
_____ Н.А.Бурбиева

УТВЕРЖДЕНА
решением педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г.
Распоряжение № 04/1 от «31» 08/2022 г.
Директор _____ С.И. Исмаилова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 44.02.01 «Дошкольное образование»

(заочная форма обучения)

Симферополь, 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.01. «Дошкольное образование», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. №1351.

Рассмотрена:

на заседании предметно-цикловой комиссии «Базовые и профильные дисциплины», протокол № 1 от «01» 09 2022 г.

Председатель ПЦК  О.Н.Димина

Организация-разработчик: ИПК КИПУ имени Февзи Якубова

Разработчик: преподаватель ИПК КИПУ имени Февзи Якубова – Ионкина Н.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование».

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»; на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования в 2015 году. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 374 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ППССЗ по специальности СПО 44.02.01 «Дошкольное образование», которая включена в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл профессиональной подготовки.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности обучающихся.

Задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть *общими компетенциями:*

ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, 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 правовых норм, ее регулирующих;

профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

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

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **258** часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – **8** часов;
- самостоятельная работа обучающегося – **250** 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)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические занятия	2
контрольные работы	-
Самостоятельная работа студента (всего)	250
Промежуточная аттестация в форме зачета	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов Совершенствование техники бега с низкого старта на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега Практическое занятие. Совершенствование техники бега с низкого старта на короткие дистанции	2 2	1,2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата 1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.	12	2
РАЗДЕЛ 2. Гимнастика			
Тема 2.1.	Классификация видов гимнастики. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий Предупреждение травм. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты. Перестроения из одной шеренги в три и обратно.	2	1,2
РАЗДЕЛ 3. Теоретические сведения			
Тема 3.1.	Врачебный контроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физической культуры. Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию	4	
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата 1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт. 2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. 3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни. 4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. 5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.	250	

	<p>6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.</p> <p>8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.</p> <p>9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)</p> <p>10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.</p> <p>11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.</p> <p>12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.</p> <p>13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.</p> <p>14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.</p> <p>16. Способы улучшения зрения.</p> <p>17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).</p> <p>18. Средства и методы воспитания физических качеств.</p> <p>19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).</p> <p>20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).</p> <p>21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.</p> <p>22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.</p> <p>23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..</p> <p>24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).</p> <p>25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)</p> <p>26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).</p> <p>27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.</p> <p>28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>29. Особенности занятий избранным видом спорта.</p> <p>30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.</p> <p>31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.</p> <p>32. Основы и организация школьного туризма.</p>		
--	---	--	--

	<p>33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.</p> <p>34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, динамичные перемены, спорт-час).</p> <p>35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)</p> <p>36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.</p> <p>37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>38. Баскетбол</p> <p>39. Виды массажа</p> <p>40. Виды физических нагрузок, их интенсивность</p> <p>41. Влияние физических упражнений на мышцы</p> <p>42. Волейбол</p> <p>43. Закаливание</p> <p>44. Здоровый образ жизни</p> <p>45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения</p> <p>46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата</p> <p>47. Общая физическая подготовка: цели и задачи</p> <p>48. Организация физического воспитания</p> <p>49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям</p> <p>50. Питание спортсменов</p> <p>51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа</p> <p>52. Развитие быстроты</p> <p>53. Развитие двигательных способностей</p> <p>54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы</p> <p>55. Развитие силы и мышц</p> <p>56. Развитие экстремальных видов спорта</p> <p>57. Роль физической культуры</p> <p>58. Спорт высших достижений</p> <p>59. Утренняя гигиеническая гимнастика</p> <p>60. Физическая культура и физическое воспитание</p> <p>61. Физическое воспитание в семье</p> <p>62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры</p>		
	Всего	258	

Рекомендуемые учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	нормативы . баллы		
	5	4	3
Бег 100м/с	17, 2	17. 5	18.0
Бег 2000м. мин/с	12,0	12,5	14,0
Прыжок в длину с разбега, см	375	340	310
Прыжок в высоту с разбега, см	110	105	100
Метание гранаты с разбега 500гр /м	20	16	14
Поднимание туловища и положения лежа на спине, (раз)	30	22	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	10	8	7
Бег на лыжах 3 км, мин /с	20,30	21,30	23,30
Кросс 2000м, мин/с	12,30	13,30	14,30

Рекомендуемые учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
Бег 100м./с	15, 3	15,8	16,5
Бег 3000м, мин/с	13, 50	14, 30	16, 00
Прыжок в длину с разбега, см	430	400	380
Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	110
Метание гранаты с разбега 700гр/м	29	25	23
Подтягивание на перекладине, раз	9	7	6
Сгибание и разгибание рук в упоре , раз	20	17	15
Бег на лыжах 5 км, мин/с	28, 00	28,30	29,00
Кросс 3000м, мин/с	14,30	15,10	16,40

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 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. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ УЧЕБНОГО ЦИКЛА

Результатом изучения обязательной части учебного цикла является овладение общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ПК 1.1.	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
ПК 3.2.	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Технические средства обучения:

Оборудование спортивного зала для занятий спортивной гимнастикой и спортивными играми.

Основные источники:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Количество в библиотеке
1	Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "физическая культура" [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 272 с.	Учебное пособие	4
2	Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] : учеб. пособие для студ. учр-ий сред. проф. образования / А.П. Матвеев. - М. : Владос, 2003. - 248 с	Учебное пособие	33
3	Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; ред. С. А. Козлова ; рец.: Л. М. Денякина, Б. Б. Егоров. - М. : Академия, 2008. - 352 с. - (Высш. проф. образование. Пед. специальности). - Библиогр.: с. 346	Учебное пособие	30
4	Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] : учеб. пособие для студ. фак-тов дошкольного образования высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова ; Под ред. С. А. Козловой. - М. : Академия, 2002. - 320 с. - (Высш. образование).	Учебное пособие	4
5	Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; ред. С. А. Козлова ; рец.: Л. М. Денякина, Б. Б. Егоров. - М. : Академия, 2008. - 352 с. - (Высш. проф. образование. Пед. специальности). - Библиогр.: с. 346.	Учебное пособие	30
6	Иноземцева, Т.А. Примерные планы-	Учебно-методическое	ЭБС «Лань»

	конспекты занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса (профиль «баскетбол») : учебно-методическое пособие / Т.А. Иноземцева, С.В. Радаева. — Томск : ТГУ, 2015. — 140 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/71562 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	пособие	
7	Кононова, А.П. Техника и методика обучения спортивным способам плавания : учебно-методическое пособие / А.П. Кононова, В.Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2008. — 34 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/44230 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	Учебно-методическое пособие	ЭБС «Лань»
8	Крупницкая, О.Н. Общая физическая подготовка: практикум / О.Н. Крупницкая, Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2014. — 58 с. — ISBN 978-5-94621-423-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/76740 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	Практикум	ЭБС «Лань»
9	Моисеенко, А.В. Футбол в вузе : учебно-методическое пособие / А.В. Моисеенко, В.Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2011. — 64 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/44228 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	Учебно-методическое пособие	ЭБС «Лань»
10	Потовская, Е.С. Атлетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / Е.С. Потовская, В.Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2009. — 80 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/44215 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.	Учебно-методическое пособие	ЭБС «Лань»
11	Радаева, С.В. Оздоровительная физическая культура студентов специальной медицинской группы вуза : учебно-методическое пособие / С.В. Радаева, В.Г.	Учебно-методическое пособие	ЭБС «Лань»

	Шилько, А.И. Загравская. — Томск : ТГУ, 2009. — 63 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/44231 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.		
12	Организация занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / составители Г.И. Головкин, З.С. Землякова. — Томск : ТГУ, 2015. — 52 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/74552 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебно-методическое пособие	ЭБС «Лань»
13	Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием личностно-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта : учебное пособие / В.Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2005. — 176 с. — ISBN 5-94621-145-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/80231 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	ЭБС «Лань»

Дополнительные источники:

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Количество в библиотеке
1	Шилько, В.Г. Социология физической культуры : учебное пособие / В.Г. Шилько. — Томск : ТГУ, 2018. — 416 с. — ISBN 978-5-94621-702-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/112892 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Учебное пособие	ЭБС «Лань»
2	Иноземцева, Т.А. Примерные планы-конспекты занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов первого курса (профиль «баскетбол»): учебно-методическое пособие / Т.А. Иноземцева, С.В. Радаева. — Томск : ТГУ, 2015. — 140 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» :	Учебно-методическое пособие	ЭБС «Лань»

	[сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/71562 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
3.	Шивринская, С.Е. Урок физической культуры как пространство самовоспитания подростка : монография / С.Е. Шивринская. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 158 с. — ISBN 978-5-9765-1531-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/13084 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Монография	ЭБС «Лань»
4	Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура : словарь / Э.Н. Вайнер, С.А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — ISBN 978-5-89349-557-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/109528 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	словарь	ЭБС «Лань»
5	Варфоломеева, З.С. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика : монография / З.С. Варфоломеева, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 191 с. — ISBN 978-5-9765-1529-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/12961 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Монография	ЭБС «Лань»
6	Шерин, В.С. Словарь-справочник по правовым основам физической культуры и спорта : словарь-справочник / В.С. Шерин. — Томск : ТГУ, 2011. — 24 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: https://e.lanbook.com/book/44233 (дата обращения: 17.09.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Словарь-справочник	ЭБС «Лань»

Интернет - ресурсы

1. <http://erudition.ru/>

2. <http://fcior.edu.ru/>
3. <http://www.infosprt.ru/press/fkvot/>
4. <http://www.trainer.h1.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	Выполнение учебных нормативов: Экспертная оценка индивидуальных заданий по гимнастике; экспертная оценка индивидуальных заданий по легкой атлетике, по спортивным играм; экспертная оценка индивидуальных заданий по лыжной подготовке Текущий контроль в форме опроса.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	