

Частное учреждение профессиональная образовательная организация
Геленджикский колледж техники, экономики и права

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД .08 Физическая культура

40.02.01 Право и организация социального обеспечения *(код и наименование специальности подготовки)*

базовый *(уровень подготовки)*

Геленджик, 2022

Рассмотрена
ПЦК общеобразовательного,
общего гуманитарного и социально-
экономического цикла,
естественнонаучного цикла.
Протокол № ____ « ____ » _____ 2022 г.
Председатель _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор колледжа
_____ О.А.Гулямов
« ____ » _____ 2022 г.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № ____ от « ____ » _____ 2022 г.

Председатель _____ / _____ /

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21.07.2015г. регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015г. ФГАУ «ФИРО»), а так же с учетом требований ФГОС среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413), ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Организация разработчик: ЧУ ПОО ГКТЭП

Разработчик: Герилович П.Е. преподаватель ЧУ ПОО ГКТЭП

Рецензенты:

(ФИО рецензента, ученая степень, звание, занимаемая должность, место работы)

(ФИО рецензента, ученая степень, звание, занимаемая должность, место работы)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, реализуемой в образовательной организации и относящейся к социально-экономическому профилю.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к Общеобразовательному циклу учебного плана ОПОП СПО по СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, реализуемого в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с

валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 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)	<i>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	<i>116</i>
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
В том числе	
Работа с литературой	
Подготовка к зачету	
<i>Итоговая аттестация в форме :</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1-й семестр		51	
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.		1	
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с литературой по теме: Основы здорового образа жизни.	3	
Раздел 2. Легкая атлетика. (Л/а)		10	
Тема 2.1. Легкая атлетика (Л/а). Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: Обучение техники беговых упражнений. биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		2
	Практические занятия Обучение техники бега на короткие дистанции	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	2	
Тема 2.2. Обучение техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		2
	Практические занятия Обучение техники бега на средние дистанции	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	2	
Тема 2.3.Изучение методик	Содержание учебного материала:		

эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжок в длину с места и с разбега, челночный бег, скандинавская ходьба, методы овладения умениями и навыками).		2
	Практические занятия Обучение техники бега на длинные дистанции	2	2
	Практические занятия Обучение техники прыжка в длину с места Обучение техники прыжка в длину с разбега	2	2
	Изучение методик эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками: Челночный бег. Скандинавская ходьба.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	2	
Тема 2.4. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 2000-3000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в челночном беге (Реферат)	2	2
Раздел 3. Волейбол. (В/б)		20	
Тема 3.1. Спортивные игры.(С/и). Волейбол (В/б). Обучение техники стойки игрока и перемещений. Обучение техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2	
	Практические занятия Обучение техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками сверху	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Перемещение по зонам площадки: ходьба, прыжки	2	
	Содержание учебного материала: совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу двумя руками.		
	Практические занятия. Обучение техники приемов и передачи мяча сверху двумя руками снизу	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	2	

Тема 3.2. Обучение техники нижней прямой и боковой подачи.	Содержание учебного материала: Приемы и передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		
	Практические занятия. Обучение передачи мяча на месте и в движении.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подача на результат по зонам.	2	
	Содержание учебного материала: совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку (стойка, работа рук и ног). совершенствование техники боковой подачи мяча через сетку		
	Практические занятия. Обучение техники нижней прямой подачи мяча через сетку	2	3
	Практические занятия. Обучение техники боковой подачи мяча через сетку	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подача по зонам	2	
Тема 3.3. Изучение правила игры, тактики игры в защите и нападении	Содержание учебного материала: Разучивание правил игры в волейбол посредством подводящей игры «Пионербол»; совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	1	
	Практические занятия Разучивание правил игры в волейбол посредством подводящей игры «Пионербол».	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 3.4. Закрепление правила игры, техники и тактики игры.	Содержание учебного материала: Закрепление и совершенствование знания правил игры; техника и тактика игры.		
	Практические занятия Закрепление правил игры в волейбол посредством подводящей игры	2	2

	«Пионербол».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Наблюдение за соревнованиями по волейболу.	2	
3.6 Контрольные занятия	Содержание учебного материала:		
	Сдача контрольных нормативов по волейболу. передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; (Реферат) верхняя прямая подача.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс специальных упражнений волейболистов	2	
Раздел 4. Гимнастика. (Г/с)		17	
Тема 4.1. Гимнастика. (Г/с). Совершенствование общеразвивающих упражнений Совершенствование техники гимнастических силовых упражнений.	Содержание учебного материала: Строевые приемы. Повороты на месте	1	
	Практические занятия Строевые приемы. Построения и перестроения. Совершенствование строевых приемов в движении. Перестроение	3	
	Содержание учебного материала: Совершенствование общеразвивающих упражнений. Техника силовых упражнений для рук, ног, пресса, спины, развитие гибкости. Выполнение упражнений для развития всех групп мышц.		
	Практические занятия Совершенствование общеразвивающих упражнений.	8	2
	Практические занятия Совершенствование техники упражнений для развития мышц рук. Совершенствование техники упражнений для развития мышц пресса	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение общеразвивающих упражнений	2	
	Тема 4.2. Контрольные занятия.	Практические занятия Подготовка к сдаче контрольных нормативов	
	Сдача контрольных нормативов ГТО по гимнастике(Реферат)	1	2
	Зачет.	1	2
2-й семестр		66	
Тема 4.3. Закрепление техники гимнастических силовых упражнений.	Содержание учебного материала:	16	
	Практические занятия Совершенствование техники гимнастических силовых упражнений спины,	2	

	развитие гибкости		
	Практические занятия Закрепление техники упражнений для развития мышц ног	2	3
	Практические занятия Закрепление техники упражнений для развития гибкости	2	2
	Практические занятия Закрепление техники упражнений для развития всех групп мышц	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение гимнастических силовых упражнений	3	
Тема 4.4. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями со спортивной(игровой) направленностью. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	8	3
Контрольные занятия.	Практические занятия Сдача контрольных нормативов(Реферат)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение гимнастических общеразвивающих упражнений	2	
Раздел 5. Баскетбол. (Б/б)		31	
Тема 5.1. Спортивные игры (С/и). Баскетбол (Б/б). Обучение техники стойки игрока, перемещений, остановки, поворотов.	Практические занятия Спортивные игры. Баскетбол. совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	2	
Тема 5.2. Обучение техники передачи и приема мяча.	Содержание учебного материала: Закрепление техники приема и передачи мяча. передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		
	Практические занятия Закрепление техники приема и передачи мяча.	2	1

	Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	2	
Тема 5.3. Обучение техники ведения мяча.	Содержание учебного материала: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Правило «двойного ведения».		2
	Практические занятия Закрепление техники ведения мяча	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	2	
Тема 5.4. Обучение техники штрафных бросков.	Содержание учебного материала: Закрепление техники броска в кольцо, техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		
	Практические занятия Закрепление техники броска в кольцо с различных дистанций	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	2	
Тема 5.5. Обучение техники и тактики игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала: Техника и тактика защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). Техника и тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		
	Практические занятия Обучение техники игры в защите и в нападении	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	2	
Тема 5.6. Изучение правил игры Баскетбол.	Содержание учебного материала: знать правила игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		3
	Практические занятия Обучение тактики игры в нападении	1	2

	Практические занятия Обучение тактики игры в защите	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2	
Тема 5.7.Изучение методики индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	Содержание учебного материала: развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода к развитию двигательных качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег трусцой	2	
Тема 5.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия Сдача контрольных нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; (Реферат)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	2	
Раздел 6. Легкая атлетика(закрепление) (Л/а)		8	
Тема 6.1. Совершенствование техники беговых упражнений: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание учебного материала: Закрепление техники беговых упражнений. биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		
	Практические занятия Закрепление техники беговых упражнений на короткие дистанции	4	3
	Практические занятия Закрепление техники бега на средние дистанции	1	2
	Практические занятия Закрепление техники бега на длинные дистанции	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение беговых упражнений на различные дистанции	2	
Тема 6.2.Изучение методики жизненно важных умений и навыков.	Содержание учебного материала: Развитие основных физических качеств		
	Практические занятия Прыжок в длину с места	2	2

	Практические занятия Прыжок в длину с разбега	2	2
	Практические занятия Челночный бег	2	2
	Практические занятия Скандинавская ходьба	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	6	
Тема 6.3. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Содержание учебного материала: проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями со спортивной(игровой) направленностью. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО	7	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение общеукрепляющих упражнений. Бег трусцой.	2	
Раздел 7. Итоговые контрольные занятия		6	
Тема 7.1 Контрольное выполнение нормативов ГТО	Содержание учебного материала: контрольное выполнение нормативов ГТО по прыжкам и беговым дисциплинам.		
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции, в челночном беге	3	2
	Практические занятия Сдача норм ГТО по прыжкам . (Реферат)	1	2
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов в беге на длинные дистанции	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение гимнастических общеразвивающих упражнений	2	
Дифференцированный зачет.	Тест по учебной дисциплине	1	2
ИТОГО:	ВСЕГО:	117ауд	

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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование и инвентарь: мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические маты, гимнастические скамейки, эстафетные палочки, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов:

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура: Учебник / Ю.С. Филиппова
Издательство: ИНФРА-М – СПО, 2020. – 197с.: ISBN 978-5-16-015948-5-
Текст: электронный. - URL:<http://znanium.com/catalog/> Артикул 730655.01.01
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ISBN 978-5-98281-157-8 - Текст: электронный. - URL:<http://znanium.com/catalog/>

Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Физическая культура. Учебно-методическая литература. Филиппова Юлия Семеновна. Издательство: НИЦ ИНФРА-М, 2022. – 197 с.: ISBN: 978-5-16-015948-58 - Текст: электронный. - URL:<http://znanium.com/catalog/> Артикул: 730655.04.01 ISBN-онлайн: 978-5-16-109093-0
6. Физиологические основы здоровья. Учебное пособие. Абаскалова Надежда Павловна и др. Издательство: НИЦ ИНФРА-М: 2022. – 351 с.: ISBN: 978-5-16-015639-2- Текст: электронный. - URL:<http://znanium.com/catalog/> Артикул: 719504.03.01 ISBN-онлайн: 978-5-16-108100-6

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.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации .

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, практических упражнений, сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <p>1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, спортивной аэробики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>2. Творчески сотрудничать в</p>	<p>1.Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>2.Наблюдение за участием в коллективных формах занятий</p>

<p>коллективных формах занятий физической культуры.</p> <p>3. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>4. Выполнять гимнастические упражнения: преодолевать искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения (прыжок через гимнастические снаряды, перелезание, проползание под препятствиями, перемахивание).</p> <p>5. Выполнять приемы страховки и само страховки.</p> <p>6. Выполнять технически правильные движения по спортивным играм (видам спорта): баскетбол, футбол, ручной мяч, настольный теннис и волейбол.</p> <p>7. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.</p>	<p>3.Выполнение практических упражнений</p> <p>4.Выполнение практических упражнений</p> <p>5.Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>6.Выполнение практических упражнений</p> <p>7.Выполнение контрольных нормативов.</p>
<p>Знать:</p> <p>1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>2. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>3. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни, для повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>4. Официальные правила по спортивным играм (видам спорта): баскетбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика и волейбол.</p>	<p>1. Подготовка доклада, подготовка реферата.</p> <p>2. Ответы на контрольные вопросы</p> <p>3. Наблюдение и накопительное оценивание</p> <p>4. Ответы на контрольные вопросы</p>