

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»



КОЛЛЕДЖ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04.01 Физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Среднего профессионального образования  
очная форма обучения  
**(базовый уровень)**

Красноярск  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

## **Срок обучения 2 года 10 месяцев (1 год 10 месяцев) Базовый уровень среднего профессионального образования**

Рабочую программу составили  
Ст. преподаватель колледжа АНО ВО СИБУП  
Струков Н.Н.

(подпись)

Рабочая программа согласована с кафедрой общественных наук  
Заведующий кафедрой Козловская В.А., к.ф.н.  
«17» мая 2023 г.

Председатель учебно – методического совета колледжа Рыгина Е.А. / .

(c) АНО ВО СИБУП, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

		стр.
<b>1.</b>	<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1.       Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении программам профессиональной подготовки кадров.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

### **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей и задач**:

формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся будет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

2 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

3 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

4 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих **общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

OK 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

OK 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

*максимальной* учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

*обязательной* аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;

*самостоятельной* работы обучающегося 122 часа, из них консультаций 8 часов.

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

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	122
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
консультации	8
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i> (1/3, 2/4, 3/5 семестрах)	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> (4/6 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретический курс</b>		8	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные компоненты физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры.</p>	2	<i>OK 2, 3, 6, 10</i>
<b>Тема 1. 2.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Написание рефератов на темы: Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека. Организация здорового образа студента. Режим дня как составляющая здорового образа жизни. Двигательная активность в здоровом образе жизни студента. Профилактика вредных привычек. Как заменить вредные привычки физическими упражнениями. Закаливание как средство сохранения и укрепления здоровья.</p>	2	<i>OK 2, 3, 6, 10</i>
<b>Тема 1.3.</b> <b>Основы физического и спортивного самосовершенствования</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Написание рефератов по темам: История Олимпийских игр Древней Греции. Олимпийские игры современности. История развития зимних Олимпийских игр. Красноярские спортсмены – олимпийские чемпионы. Коррекция телосложения средствами физической культуры. История развития и характеристика вида спорта (по выбору). Методика развития физического качества (по выбору).</p>	2	<i>OK 2, 3, 6, 10</i>
<b>Тема 1. 4.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Написание рефератов по темам: Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.</p>	2	<i>OK 2, 3, 6, 10</i>

	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Организация и проведение вводной и производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.		
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>		78	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Специальные беговые упражнения, старты, бег 30 с хода, челночный бег 3x10м, бег 30,60,100,200,400м. Эстафетный бег. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта . Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Написание рефератов на темы: Техника бега на короткие дистанции. История возникновения и развития легкой атлетики. Красноярские легкоатлеты – олимпийские чемпионы. 2. Занятие в спортивной секции.</p>	14	OK 2, 3, 6, 10
<b>Тема 2.2.</b> <b>Прыжок в длину с разбега</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Написание рефератов по темам: Техника прыжка в длину с разбега различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. 2.Занятие в спортивной секции.</p>	8	OK 2, 3, 6, 10

<b>Тема 2.3.</b> <b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>	16	OK 2, 3, 6, 10
	Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000, 1500, 2000м (девушки), 3000м (юноши). Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500, 1000, 15000м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Метание в цель и дальность</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	16	OK 2, 3, 6, 10
	1. Написание рефератов по темам: Значение оздоровительной ходьбы для укрепления здоровья. Оздоровительное значение занятий бегом. Самоконтроль на занятиях оздоровительной ходьбой и бегом. Развитие аэробных возможностей организма при занятиях бегом. 2. Занятие в спортивной секции.		
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	6	OK 2, 3, 6, 10
	Специальные и подготовительные упражнения для метания в цель и на дальность, метание теннисного мяча, гранаты весом 500г (дев.) и 700г (юн.) Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом « из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.		
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	OK 2, 3, 6, 10
	1. Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине. 2. Занятие в спортивной секции		
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b>		42	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	4	OK 2, 3, 6, 10

<b>Строевые упражнения</b>	<p>Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «ступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три , четыре, в движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановка группой в движении.</p> <p>Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте- поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно.</p> <p>Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «ступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три , четыре, в движении.</p> <p>Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.</p>		
<b>Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практические занятия</b> <p>Стойки. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа. Раздельный, поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.</p> <p>Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая ) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.</p>	6	OK 2, 3, 6, 10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <p>1.Написание рефератов на темы:</p> <p>История возникновения и характеристика гимнастики.</p> <p>Виды гимнастики и их краткая характеристика.</p> <p>Оздоровительное значение гимнастики.</p> <p>2. Занятие в спортивной секции.</p>	6	

	проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.		
<b>Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание рефератов на темы: Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, плоскостопии. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры. Значение вводной и производственной гимнастики для повышения работоспособности и внимания. 2. Составить комплексы вводной и производственной гимнастики. Уметь проводить с группой студентов. 3. Занятие в спортивной секции.	6	
<b>Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	6	OK 2, 3, 6, 10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. Занятие в спортивной секции.	6	
<b>Раздел 4. Спортивные игры Волейбол</b>		52	
<b>Тема 4.1. Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности игры. Правила игры. Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой , в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.	6	OK 2, 3, 6, 10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Написание рефератов на темы:		

	История возникновения и характеристика волейбола. Основные правила волейбола. Занятия в спортивной секции.		
<b>Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками</b>	<b>Практические занятия</b>	6	OK 2, 3, 6, 10
	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
<b>Тема 4.3. Подачи мяча</b>	Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку. Занятие в спортивной секции.		
	<b>Практические занятия</b>	6	OK 2, 3, 6, 10
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
<b>Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	OK 2, 3, 6, 10
	1. Занятие в спортивной секции		
	<b>Практические занятия</b>	2	
<b>Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите</b>	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.		OK 2, 3, 6, 10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Занятия в спортивных секциях.		
<b>Тема 4.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите</b>	<b>Практические занятия</b>	2	OK 2, 3, 6, 10
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		

	2. Занятия в спортивных секциях.		
<b>Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика баскетбола. Сущность и правила игры. Развитие координационных способностей в спортивных играх. Занятия в спортивной секции.</p>	6	OK 2, 3, 6, 10
<b>Тема 5.2. Ведение мяча</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Написание рефератов на темы: Оздоровительное значение спортивных игр. Участие советских и российских баскетболистов в Олимпийских играх. Занятие в спортивной секции.</p>	8	OK 2, 3, 6, 10
<b>Тема 5.3. Броски мяча в корзину</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	4	OK 2, 3, 6, 10
		6	

	1.Подготовка к сдаче контрольных нормативов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивание вверх из упора присев, прыжки через скакалку. 2.Занятия в спортивных секциях.		
<b>Тема 5.4. Техника защиты</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	OK 2, 3, 6, 10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1.Занятие в спортивных секциях.		
<b>Тема 5.5. Техника нападения</b>	<b>Практические занятия</b> Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.	2	OK 2, 3, 6, 10
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1.Занятие в спортивных секциях.		
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Консультации:</b>		8	
<b>Всего:</b>		<b>244</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 25 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>. — Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>. — Режим доступа: по подписке.

##### **Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>. — Режим доступа: по подписке.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>. — Режим доступа: по подписке.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>. — Режим доступа: по подписке.

4.

##### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>.

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

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

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Промежуточная аттестация
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Промежуточная аттестация.

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

**Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий**

**1-ый семестр (3 семестр)** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**2-ой семестр (4 семестр)** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**3-ий семестр (5 семестр)** Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

**4-ый семестр ( 6 семестр)** Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).