

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



КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Физическая культура

для специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Среднего профессионального образования
очная форма обучения
(базовый уровень)

Красноярск
2023

Срок обучения 2 года 10 месяцев

Базовый уровень среднего профессионального образования

Рабочую программу составил (а, и)

Старший преподаватель колледжа АНО ВО СИБУП

Струков Н.Н.

(подпись)

Рабочая программа согласована с кафедрой общественных наук

Заведующий кафедрой Козловская В.А. к.ф.н.

(подпись)

«17» мая 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на учебно-методическом совете колледжа
«17» мая 2023 г. Протокол №09

Протокол №09

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. № 216-з).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в соответствующем образовательном учреждении, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования - базовый.

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

Цели и задачи дисциплины «Физическая культура»:

- 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 к служению Отечеству, его защите;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

1.5. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» студентами - инвалидами и лицами с ОВЗ устанавливается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для студентов с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>175</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>117</i> |
| в том числе: | |
| лекции, уроки | <i>10</i> |
| практические занятия | <i>107</i> |
| Самостоятельная работа | <i>58</i> |
| Консультации | <i>6</i> |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов |
|--|--|--|-------------|
| 1 | 2 | | 3 |
| Раздел 1. Теоретические занятия | | | 10 |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Содержание учебного материала | | 2 |
| | 1 | Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. | |
| | Самостоятельная работа Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные компоненты физической культуры. Физическая культура личности. | | 1 |
| Тема 1. 2. Основы здорового образа жизни | Содержание учебного материала | | 2 |
| | 1 | Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни. | |
| | Самостоятельная работа Написание рефератов на темы: Организация здорового образа студента. Режим дня как составляющая здорового образа жизни. Двигательная активность в здоровом образе жизни студента. Как заменить вредные привычки физическими упражнениями. | | 1 |
| Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования | Содержание учебного материала | | 3 |
| | 1 | Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств. | |
| | Самостоятельная работа Написание рефератов по темам: Олимпийские игры современности. История развития зимних Олимпийских игр. Красноярские спортсмены – олимпийские чемпионы. Коррекция телосложения средствами физической культуры. Методика развития физического качества (по выбору). | | 1 |

| | | | |
|--|--|--|----|
| Тема 1. 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | 3 |
| | 1 | Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. | |
| | Самостоятельная работа Написание рефератов по темам: Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. | | 1 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | 42 |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | Практические занятия | | 14 |
| | 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 4х100 и 4х400м. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 |
| | 1.Написание рефератов на темы: Техника бега на короткие дистанции. История возникновения и развития легкой атлетики. 2. Занятие в спортивной секции. | | |
| Тема 2.2. Прыжок в длину с разбега | Практические занятия | | 8 |
| | 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. | | |
| | Самостоятельная работа | | 4 |
| | 1.Написание рефератов по темам: Техника прыжка в длину с разбега различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. 2.Занятия в спортивной секции. | | |
| Тема 2.3. Бег на средние и | Практические занятия | | 14 |
| | Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные | | |

| | | |
|---|--|-----------|
| длинные дистанции | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | 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. | |
| Тема 2.4. Метание в цель и дальность | Практические занятия | 6 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | 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 | |
| Раздел 3. Гимнастика | | 16 |
| Тема 3.1. Строевые упражнения | Практические занятия | 4 |
| | Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте- поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три , четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении. | |
| | Самостоятельная работа | 4 |
| | 1.Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика гимнастики. Виды гимнастики и их краткая характеристика. Оздоровительное значение гимнастики. 2. Занятие в спортивной секции. | |
| Тема 3.2. | Практические занятия | 4 |

| | | |
|---|---|----|
| Общеразвивающие упражнения | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 4 |
| | 1.Написание рефератов на темы: Влияние общеразвивающих упражнений на организм человека. Подбор общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики. Значение утренней гимнастики в режиме дня студента. 2.Составить комплекс ОРУ на все группы мышц – выполнить поточным способом. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов. | |
| Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Практические занятия | 2 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики | 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. | |
| | Практические занятия | 6 |
| | Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. Занятие в спортивной секции. | |
| | Раздел 4. Спортивные игры Волейбол | 20 |
| Тема 4.1. | Практические занятия | 4 |

| | | |
|--|--|---|
| Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика волейбола. Основные правила волейбола. Занятия в спортивной секции. | |
| Тема 4.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками | Практические занятия | 4 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| Тема 4.3. Поддачи мяча | Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку. Занятие в спортивной секции. | |
| | Практические занятия | 4 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| Тема 4.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении | 1. Занятие в спортивной секции | |
| | Практические занятия | 4 |
| | Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| Тема 4.5. | 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Занятия в спортивных секциях. | |
| | Практические занятия | 4 |

| | | |
|--|--|-----------|
| Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | 1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Занятия в спортивных секциях. | |
| Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол | | 26 |
| Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча | Практические занятия | 4 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 4 |
| Тема 5.2. Ведение мяча | Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика баскетбола. Сущность и правила игры. Развитие координационных способностей в спортивных играх. Занятия в спортивной секции. | |
| | Практические занятия | 4 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | 1. Написание рефератов на темы: Оздоровительное значение спортивных игр. Участие советских и российских баскетболистов в Олимпийских играх. Занятие в спортивной секции. | |

| | | |
|--|---|------------|
| Тема 5.3. Броски мяча в корзину | Практические занятия | 6 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 4 |
| | 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. | |
| Тема 5.4. Техника защиты | Практические занятия | 6 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | 1.Занятие в спортивных секциях. | |
| Тема 5.5. Техника нападения | Практические занятия | 4 |
| | 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. | |
| | Самостоятельная работа | 2 |
| | 1.Занятие в спортивных секциях. | |
| Дифференцированный зачет | | 3 |
| Консультации | | 6 |
| Всего: | | 175 |

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

Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> . – Режим доступа: по подписке.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>. – Режим доступа: по подписке.

Дополнительные источники

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с.- Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789> – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>– Режим доступа: по подписке.

3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>. – Режим доступа: по подписке.

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

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.

| Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к служению Отечеству, его защите; - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; <p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение продуктивно общаться и взаимодействовать - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; <p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и | <p>Текущий контроль:</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>Личные достижения обучающихся.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Судейство, соревновательные моменты (наблюдение)</p> <p>Показ техники выполнения основных приемов спортивных игр, участвуя в соревнованиях по волейболу и баскетболу.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p> <p>Тестирование практических навыков по физической подготовленности.</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Проведение фрагмента урока (разминка), наблюдение</p> <p>Устный опрос по технике безопасности на занятиях физкультурой</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет</p> |

| | |
|---|--|
| <p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. | |
|---|--|