

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

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.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b> ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. <b>4</b>
<b>2.</b> СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>7</b>
<b>3.</b> УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>15</b>
<b>4.</b> КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	<b>16</b>

# **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**

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

## 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
	<b>Раздел 1.</b> <b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Написание рефератов по темам: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные компоненты физической культуры. Физическая культура личности.</p>	2
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1   Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>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.</p>	2
<b>Тема 1.3. Основы физического и спортивного самосовершенствования</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1   Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>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).</p>	3

<b>Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>
	1 Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	
	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	<b>1</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия</b>  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.	<b>14</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>  1.Написание рефератов на темы: Техника бега на короткие дистанции. История возникновения и развития легкой атлетики. 2. Занятие в спортивной секции.	<b>4</b>
<b>Тема 2.2. Прыжок в длину с разбега</b>	<b>Практические занятия</b>  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.	<b>8</b>
	<b>Самостоятельная работа</b>  1.Написание рефератов по темам: Техника прыжка в длину с разбега различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств. 2.Занятия в спортивной секции.	<b>4</b>
<b>Тема 2.3. Бег на средние и</b>	<b>Практические занятия</b>  Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные	<b>14</b>

<b>длинные дистанции</b>	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>Самостоятельная работа</b>	2
<b>Тема 2.4. Метание в цель и дальность</b>	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>Практические занятия</b> 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.	6
	<b>Самостоятельная работа</b>	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	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>16</b>
<b>Тема 3.1. Строевые упражнения</b>	<b>Практические занятия</b> 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 «куступом» 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.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Написание рефератов на темы: История возникновения и характеристика гимнастики. Виды гимнастики и их краткая характеристика. Оздоровительное значение гимнастики. 2. Занятие в спортивной секции.	4
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	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.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	
<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</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.	
<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
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. Занятие в спортивной секции.	
<b>Раздел 4. Спортивные игры Волейбол</b>		20
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	4

<b>Стойки и перемещения волейболиста</b> <b>Прием и передача мяча сверху двумя руками</b>	<p>Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.</p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Написание рефератов на темы:</p> <p>История возникновения и характеристика волейбола.</p> <p>Основные правила волейбола.</p> <p>Занятия в спортивной секции.</p>	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Выполнение упражнений ОФП: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку.</p> <p>Занятие в спортивной секции.</p>	<b>4</b>
<b>Тема 4.3.</b> <b>Подачи мяча</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Занятие в спортивной секции</p>	<b>4</b>
<b>Тема 4.4.</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Тактика игры в нападении</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.</p> <p>2. Занятия в спортивных секциях.</p>	<b>4</b>
<b>Тема 4.5.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p>	<b>4</b>

<b>Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите</b>	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</b>	2
	1. Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание. 2. Занятия в спортивных секциях.	
	<b>Раздел 5.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол</b>	26
<b>Тема 5.1.</b> <b>Передвижения и остановки.</b> <b>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</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>	4
<b>Тема 5.2.</b> <b>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</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>	4

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

##### **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](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.

<b>Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> </ul> <p><b>метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать</li> <li>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</li> </ul> <p><b>предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></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><b>Промежуточная аттестация:</b> зачет</p>

<p>сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	
---	--