

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Старорусский политехнический колледж (филиал)



М.А. Алексеева/
«31» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация выпускника: юрист

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора <u>Е.Н.Васильева</u> «31» 08 2021 г.	РАЗРАБОТЧИК: преподаватель колледжа <u>Шумилов А.Н.</u> «__» ____ 2021 г.
---	---

Старая Русса
2021 г.

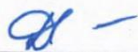
Рассмотрена:

Предметной (цикловой) комиссией
социально – гуманитарного
направления

Протокол № 1

от «31» августа 2021 г.

Председатель предметной (цикловой)
комиссии



Матеуш Т.А.

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального
образования 40.02.01 Право и организация
социального обеспечения (Приказ Министерства
образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 508,
зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 г.
№33324)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место дисциплины в образовательной программы	4
1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4 Перечень формируемых компетенций	4
1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины...	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	17
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.2. Информационное обеспечение обучения	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

ОК 2. Организовывать свою собственную деятельность, определять 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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка. 122 часа,
- самостоятельная работа обучающегося 122. часа.

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)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация в форме зачёта в 1, 2 и 3 семестрах, промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 4 семестре.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа	14	
	1. Написание рефератов на тему: «Анализ техники бега на короткие дистанции» «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном, развитии человека» «Особенности занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп» «Основы физического и		

	спортивного самосовершенствования» 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники бега на средние дистанции» 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом. 3. Развитие общей выносливости		
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши - 700гр., девушки – 500гр.)	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники разбега. 2. Совершенствование техники финального усилия 3. Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие.		

	4. Совершенствование техники метания гранаты в целом		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники метания гранаты» 2. Совершенствование техники метания гранаты в целом. 3. Развитие силовой выносливости		
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники бега на длинные дистанции» 2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции в целом. 3. Развитие общей выносливости и специальной выносливости		
Тема 1.5 Развитие скоростно-силовых способностей	Практические занятия	2	
	1. Упражнения с внешним сопротивлением:		

(качеств)	а) в качестве сопротивления используется вес предметов; б) в качестве сопротивления используется вес партнера; в) в качестве сопротивления используется собственный вес		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Написание реферата на тему «Методика развития скоростно-силовых качеств» 2. Развитие скоростно-силовых качеств		
Раздел 2 Волейбол		16	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники верхней прямой и нижней прямой подачи»		
Тема 2.2 Совершенствование	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч		

техники приема мяча сверху и снизу	2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники приема мяча сверху и снизу»		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.5 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.6	Практические занятия	2	

Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом		
Тема 2.7 Тактические действия в защите и нападении	Практические занятия	2	
	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»	4
Раздел 2 Волейбол		20
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия 1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи»	4
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом	4

	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу»		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом		

	5. Совершенствование техники группового блокирования в целом		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	Практические занятия	2	
	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»		
Раздел 3 Баскетбол		10	
Тема 3.1	Практические занятия	2	

Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	1. Совершенствование техники работы ног. 2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях. 3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении 4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.) 5. Совершенствование техники стопорящего движения		
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи	Практические занятия 1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой 2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками 3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.	4	
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	Практические занятия 1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча.	2	

	3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.		
Тема 3.4 Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 2. Совершенствование техники броска со средних дистанций 3. Совершенствование техники броска с дальних дистанций 4. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 5. Совершенствование техники броска с места 6. Совершенствование техники броска после движения 7. Совершенствование техники броска в прыжке.		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении» 2. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 3. Совершенствование техники броска со средних дистанций		
Раздел 1 Легкая атлетика		16	

Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа	4	
	Написание рефератов на тему: 1. «Основы физического и спортивного самосовершенствования» 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения 2. Совершенствование техники бега по дистанции 3. Совершенствование техники финиширования		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники бега на средние дистанции» 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции в целом		

Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши - 700гр., девушки – 500гр.)	Практические занятия	2
	1. Совершенствование техники разбега. 2. Совершенствование техники финального усилия 3. Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие. 4. Совершенствование техники метания гранаты в целом	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	1. Совершенствование техники метания гранаты в целом.	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка	Практические занятия	4
	1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости	
	Самостоятельная работа обучающихся	4
	1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции в целом. 2. Развитие общей выносливости и специальной выносливости	
Тема 1.5 Развитие	Практические занятия	2

скоростно-силовых способностей (качеств)	1. Упражнения с внешним сопротивлением: а) в качестве сопротивления используется вес предметов; б) в качестве сопротивления используется вес партнера; в) в качестве сопротивления используется собственный вес		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание реферата на тему «Методика развития скоростно-силовых качеств»		
Раздел 2 Волейбол		16	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи» 2. Совершенствование техники		

	верхней прямой и нижней прямой подачи		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Написание реферата на тему «Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу» 2. Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом	2	
Тема 2.5 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания		

	3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.6 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	Практические занятия	1	
	1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом		
Тема 2.7 Тактические действия в защите и нападении	Практические занятия	1	
	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2.		

	5.Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Написание реферата на тему «Воспитание скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта»		
Раздел 2 Волейбол		18	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи		
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники		

	согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Написание реферата на тему «Анализ техники приема» 2. Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия 1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.	4	
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия 1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	2	
Тема 2.5 Совершенствование техники	Практические занятия 1. Совершенствование техники выноса и постановки рук	2	

одиночного и группового блокирования	2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	Практические занятия	2	
	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	1. Написание реферата на тему «Особенности тактических действий в защите и нападении»		
Раздел 3 Баскетбол		10	
Тема 3.1	Практические занятия	2	
Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	1. Совершенствование техники работы ног. 2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях. 3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении 4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.) 5. Совершенствование техники стопорящего движения		
Тема 3.2	Практические занятия	4	
Совершенствование техники приема мяча и его передачи	1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой 2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками 3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.		

Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.		
Тема 3.4 Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 2. Совершенствование техники броска со средних дистанций 3. Совершенствование техники броска с дальних дистанций 4. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 5. Совершенствование техники броска с места 6. Совершенствование техники броска после движения 7. Совершенствование техники броска в прыжке.		
	Всего	244	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие учебного кабинета «Физической культуры» и стадиона оборудованного для занятий легкой атлетикой, и игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол)

Оборудование учебного кабинета (спортивного зала):

- мячи волейбольные,
- баскетбольные,
- гимнастические,
- набивные (медицинболы)
- футбольные
- гимнастические маты,
- скамейки,
- щиты баскетбольные,
- сетка волейбольная;
- скакалки;
- спортивное оборудование (силовые тренажеры, гантели);
- шведская стенка,
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия

Оборудование стадиона:

- беговая дорожка общей протяженностью 200 метров,
- оборудованная яма для прыжков в длину,
- сектор для метания мяча и гранаты,
- перекладина,
- параллельные брусья,
- змейка,
- полоса препятствий,

- площадка для игры в пляжный волейбол,
- площадка для игры в баскетбол,
- площадка для игры в футбол

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru.
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2016. — 424 с. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

Интернет-ресурсы:

1. <http://urait.ru/> – Издательство "Юрайт"
2. <https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizichieskaia-kul-tura.html> – Понятие «физическая культура»
3. https://studopedia.ru/3_72506_fizicheskaya-kultura.html – Студопедия
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki> – Свободная энциклопедия «Википедия»
5. <https://ru.wikiversity.org/wiki> – Викиверситет
6. <https://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/lecture/16071> – Национальный открытый университет «Инстутит»
7. https://bookz.ru/authors/nikolai-vetkov/kurs-lek_854/1-kurs-lek_854.html – Электронная библиотека bookz.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачётов и дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Практические нормативы по легкой атлетике; волейболу; баскетболу.	Текущий контроль в форме: - сдачи практических нормативов; - контрольных работ по темам. Оценка выполнения практического задания: – техника выполнения упражнения; – временные характеристики исполнения упражнения; – командные, групповые и индивидуальные действия в игровых и индивидуальных видах спорта; – тактические действия в обороне и нападении в игровых видах спорта

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения практического задания: – проведение самостоятельной разминки; – правила проведения закаливающих процедур в зависимости от возраста и степени подготовленности; правила проведения физкульт минут и физкульт пауз;
Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Оценка выполнения практического задания: – изменение антропометрических показателей; – параметры функциональной психофизиологической активности; параметры двигательной активности
основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной; дыхательной; коррекционной гимнастики; ЛФК.