

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

форма обучения очная  
квалификация - юрист

Москва - 2021

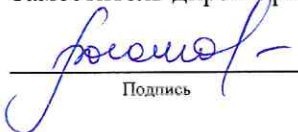
**РАССМОТРЕНА**

на заседании Педагогического совета

Протокол от 30.08.2021 г. № 1

**Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
40.02.01 Право и организация  
социального обеспечения**

Заместитель директора по методической работе

 / Ю.И.Богомолова  
Подпись ФИО

**Организация-разработчик:**

АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способностью:

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.

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

- основы здорового образа жизни.

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа; самостоятельной работы обучающегося – 122 часа.

**Форма итоговой аттестации:** дифференцированный зачет.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может

осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<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:	
теоретические занятия	
лабораторные занятия	-
практические занятия	120
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
- выполнение докладов, проектов, презентаций	36
- разработка комплексов упражнений	8
- закрепление и совершенствование техники	46
- разработка тестовых заданий	12
- выполнение комплексов упражнений	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень усвоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности</b>	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,10	1
	1   Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности			
	Самостоятельная работа обучающихся	4		3
	1   Выполнение докладов и презентаций по теме занятий.	2		
	2   Разработка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 2,3,10	1
	1   Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.			
	Практические занятия	2		2
	1   Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).			
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		3
	1   Составление комплекса ежедневной УГГ.			

Раздел 3.	Практическая физическая культура			ОК 2,3,10	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		-		
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба			
	Практические занятия		12		2
	1	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2		
	2	Высокий, средний, низкий старты.	2		
	3	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2		
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2		
	5	Метание гранаты на дальность и в цель.	2		
	6	Спортивная ходьба.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		14		3
	1	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	4		
	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	2		
	3	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега»; «Виды ходьбы»; «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты»; «Выносливость как физическое качество»; «Комплексы силовых упражнений»; «Подвиды легкой атлетики»; «Комплексы ОРУ»; «Техника метания. Снаряды для метания».	2		
	4	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	2		
	5	Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по	2		

		выбору)».			
	6	Подготовка презентаций и сообщений «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину».	2		
<b>Тема 3.2 Общая физическая подготовка.</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 2,3,10</i>	
	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.			
	Практические занятия		8		2
	1	Совершенствование техники построения и перестроения.	2		
	2	Различные виды ходьбы.	2		
	3	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	2		
	4	Подвижные игры	2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		20		3
	1	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.	4		
	2	Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.	4		
	3	Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.	4		
	4	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	4		
<b>Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 2,3,10</i>	
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.			
	Практические занятия		8		2
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2		
	2	Упражнения на блочных тренажерах.	2		



	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2		
	4	Упражнения для развития гибкости.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		8		3
	1	Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	4		
	2	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	2		
	3	Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития гибкости».	4		
<b>Дифференцированный зачет</b>			2		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 4.1</b>	Содержание учебного материала		-	<i>ОК 2,3,6,10</i>	
<b>Волейбол.</b>	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.			
	Практические занятия		22		2
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	2		
	2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2		
	3	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	2		
	4	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	2		
	5	Отработка техники "ведение-два шага-броска". Расстановка игроков	2		
	6	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2		
	7	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	2		
	8	Тактика игры в защите и нападении	2		

	9	Тактика игры в защите и нападении	2		
	10	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2		
	11	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		16		3
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4		
	2	Подготовка сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2		
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	2		
	4	Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	4		
	5	Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития быстроты»	4		
<b>Тема 4.2. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала			OK 2,3,6,10	
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.			
	Практические занятия		20		
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2		
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2		
	3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2		
	4	Броски мяча по кольцу с места и в движении	2		
					2

	5	Тактика игры в нападении	2		
	6	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	2		
	7	Двусторонняя игра, судейство	2		
	8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2		
	9	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2		
	10	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2		
	Самостоятельная работа обучающихся		18		3
	1	Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	8		
	2	Подготовка сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2		
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	2		
	4	Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».	2		
	5	Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	4		
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>		
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика</b>				
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	<i>OK 2,3,6,10</i>	
<b>Легкая атлетика</b>	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба			
	Практические занятия		8		2
	1	Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2		

	2	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2			
	3	Прыжки в длину.	2			
	4	Метание гранаты на дальность и в цель.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся		10			3
	1	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	4			
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество»	2			
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	2			
	4	Проектная деятельность обучающихся: «О спорт! Ты – мир!», «Здоровый образ жизни».	2			
<b>Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 2,3,6,10</i>		
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.				
	Лабораторные работы		-			
	Практические занятия		6		2	
	1	Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	2			
	2	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	2			
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся		8		3	
	1	Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	6			
	2	Выполнение докладов и презентаций.	2			

	Проектная деятельность обучающихся.				
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>				
<b>Тема 6.1 Спортивные игры. Настольный теннис</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 2,3,6,10</i>	
	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис			
	Практические занятия		8		2
	1	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	2		
	2	Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	2		
	3	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	2		
	4	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		8		3
	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис в процессе самостоятельных занятий.	6		
2	Написание реферата на тему: «Настольный теннис. Спорт или развлечение?».	2			
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>		
<b>Тема 6.2 Волейбол</b>	Содержание учебного материала		-	<i>OK 2,3,6,10</i>	
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.			
	Практические занятия		8		2
	1	Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.	2		
	2	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2		
	3	Тактика игры в защите и нападении.	2		
	4	Тактика игры в защите и нападении.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	8		3
	1 Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4		
	2 Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2		
	3 Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	2		
<b>Тема 6.3 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	-	<i>OK 2,3,6,10</i>	
	1 Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.			
	Практические занятия	10		
	1 Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	2		
	2 Тактика игры в нападении.	2		
	3 Тактика игры в нападении.	2		
	4 Тактика игры в защите.	2		
	5 Тактика игры в защите.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	8		
	1 Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	4		
	2 Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2		
	3 Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	2		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		

	<b>Всего:</b>	<b>244</b>		
--	---------------	------------	--	--

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Имеется в наличии спортивный зал.

Спортивное оборудование:

канат-1шт,  
сетка бадминтонная -1шт,  
эспандер кистевой – 1шт,  
скакалка -5шт,  
эспандер грудной -1шт,  
диск здоровье -2шт,  
гантели 1 кг – 1шт,  
гантель 3 кг - 1шт,  
гантель 5 кг -1шт,  
коврик гимнастический-3шт,  
мяч баскет -1шт,  
щит и кольцо баскет-1шт,  
мяч футбольный -1шт,  
столы для наст. тенниса -2шт,  
ракетки для наст. тенниса-7шт,  
шары для наст. тенниса,  
набор для бадминтона -2шт,  
набор для Дартса -1шт

Оборудование в шахматном классе

Стол -1шт,  
стулья – 24шт,  
шахматы деревянные – 11 комплектов,  
часы

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

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

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное



образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИИ России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИИ России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

4. 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. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. –

Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Освоенные умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	ОК 2,3,6,10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul>
<p><i>Усвоенные знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	ОК 1-12	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>- домашние задания проблемного характера.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>