

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Составитель(и): Преподаватель  
первой категории В. М. Филиппов

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения).

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих общих (ОК):

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.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

Предшествующей дисциплиной является ОД.09 «Физическая культура» в рамках среднего общего образования.

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

#### **Цель дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.

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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем дисциплины ( всего)</b>	244
<b>Аудиторная учебная нагрузка обучающего (всего)</b>	122
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	122
Промежуточная аттестация в форме – Дифференцированный зачет в 3-6 семестрах	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>34</b>
<b>Тема 1.1. Основы знаний</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. <b>Лекция</b>	2
<b>Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования.	2
	2 <b>Совершенствование техники бега на 100 м.</b>	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с	6

	препятствиями	
<b>Тема 1.3</b> <b>Бег 100 м. на результат.</b> <b>Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
<b>Тема 1.4</b> <b>Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	6
<b>Тема 1.5</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
	2   Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.	4
<b>Тема 1.6</b> <b>Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Техника выполнения тройного прыжка.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивные игры</b>		
<b>Волейбол 2.1</b>		<b>36</b>
<b>Тема 2.1.1</b> <b>Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности игры в волейбол. Правила игры в волейбол. <b>Лекция</b>	1
	<b>Практические занятия</b> 1   Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).	4
<b>Тема 2.1.3</b> <b>Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2

<b>Тема 2.1.4</b> Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2
<b>Тема 2.1.5</b> Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.		4
<b>Тема 2.1.6</b> Подача мяча по зонам.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2
<b>Тема 2.1.7</b> Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Блокирование индивидуальное, групповое.		4
<b>Тема 2.1.8</b> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		2
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		4
<b>Баскетбол 2.2</b>			<b>36</b>
<b>Тема 2.2.1</b> Стойки и перемещения баскетболиста.	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. <b>Лекция</b>		1
<b>Тема 2.2.2.</b> Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2
<b>Тема 2.2.3.</b> Совершенствование техники ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2
<b>Тема 2.2.4.</b> Выполнение приемов выбивания мяча.	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким		6

	отскоком, низким отскоком.	
<b>Тема 2.2.5.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
<b>Тема 2.2.6.</b> <b>Совершенствовани</b> <b>е техники бросков</b> <b>мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.	6
<b>Тема 2.2.7.</b> <b>Совершенствовани</b> <b>е техники ведения</b> <b>мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	2   Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».	2
<b>Раздел3. Фитнес-аэробика</b>		<b>38</b>
<b>Тема 3.1. Фитнес-аэробика как учебная дисциплина и вид спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Основные понятия о фитнес-аэробике. Социальная сущность фитнес-аэробики. Возникновение фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания. Развитие фитнес-аэробики в России. Педагогическое значение фитнес-аэробики: гигиеническое, оздоровительное, образовательное и воспитательное. Классификация фитнес-аэробики. Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики. Ритм и пластика в движении под музыку. Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой. Профилактика травматизма. Правила техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой, техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. <b>Лекции</b>	1
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4

		Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Реферативная работа обучающихся.	
<b>Тема 3.2.</b> Основы обучения фитнес-аэробике. Методика обучения двигательным действиям и развитию физических качеств.		<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1	Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.	2
	2	Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.	2
	3	Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.	2
	4	Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений. Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice). Упражнения с отягощениями.	2
		<b>Самостоятельная работа</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Составление комплекса упражнений на развитие физических качеств.	4
<b>Тема 3.3.</b> Изучение техники упражнений и комплексов классической аэробики		<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1	Элементы без и со сменой лидирующей ноги. Сочетание маршевых и синкопированных элементов.	2



	2	Сочетание маршевых и лифтовых элементов. Движения руками. под музыкальное сопровождение.	2
		<b>Самостоятельная работа</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Составление комплекса упражнений.	4
<b>Тема 3.4.</b> Планирование, организация, проведение и анализ занятий, соревнований по фитнес-аэробике. Документация		<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1	Анализ занятия по фитнес-аэробике. Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Участие в проведении соревнований. Участие в работе судейской коллегии, судейской бригады. Тестирование по правилам соревнований по фитнес-аэробике.	4
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Фитнес-аэробика»	4
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Реферативная работа студентов.	4
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>48</b>
<b>Тема 4.1.1.</b> <b>Попеременные лыжные ходы</b>		<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. <b>Лекция</b> <b>Практические занятия</b>	2
	1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	2
		<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.	6
<b>Тема 4.1.2.</b> <b>Одновременные лыжные ходы</b>		<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	2
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	2
		<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами	4
<b>Тема 4.1.3.</b> <b>Коньковый ход</b>		<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.	4
<b>Тема 4.1.4.</b> <b>Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.	4
<b>Тема 4.1.5.</b> <b>Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.	6
<b>Тема 4.1.6.</b> <b>Способы торможений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Торможение изученными способами.	6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	2
<b>Раздел 5</b> <b>Гимнастика</b>		<b>52</b>
<b>Тема 5.1</b> <b>Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. <b>Лекция</b>	1
	1   Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.	2
	2   Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	6
<b>Тема 5.2</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2
	2   Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ	6
<b>Тема 5.3</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>	
	1   Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	4

	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	4
		<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	14
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	4
<b>Всего:</b>		<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>122</b>
		<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>122</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 ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия: открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала, стрелкового тира.

#### **Оборудование спортивного зала:**

баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

**Элементы полосы препятствий:** ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка с двумя проломами, окоп для стрельбы и метания гранат. Спортивный зал, тренажерный зал, тренажеры, спортивный инвентарь.

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

#### **Основная учебная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 20.06.2022).

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 20.06.2022).

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> – Текст: электронный.

4. Физическая культура: учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.htm>

### Дополнительная учебная литература:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник [для вузов] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд., стер. - Москва: Академия, 2018. - 494, [1] с. - Текст: непосредственный.

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

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных занятий и тренировок.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Раздел учебной дисциплины	Результаты (освоенные умения, знания)	Основные показатели результатов	Формы и методы контроля
1 раздел Легкая атлетика	Знание основ техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту. Умение применять полученные знания об учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике в практической деятельности	Знает основы техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту. Развивает кондиционные способности (выносливость, скоростно-силовые, скоростные, ориентирование в пространстве, ритм, точность).	Контроль за выполнением практических заданий Контрольные нормативы (бег 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м)

2 раздел Спортивные игры	Знание основ технических и тактических приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. Знание элементов техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски, подачи и т.д.), защитных действий. Знание правил игры. Двигательные умения в групповых взаимодействиях в нападении и защите.	Владеет техническими и тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.	Контроль за выполнением практических заданий; Контрольная игра
3 раздел Лыжная подготовка	Знание основных способов передвижении на лыжах. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	Выбирает оптимальные способы передвижения на лыжах. Владеет техникой выполнения лыжных ходов.	Контроль за выполнением практических заданий Контрольное прохождение дистанции
4 раздел Гимнастика	Знание основ техники строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Умение составлять и выполнять комплексы ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и мышц ног. Умение составлять комплексы акробатических упражнений.	Владеет средствами гимнастики. Владеет основами построения комплекса УГГ (ОРУ).	Контроль за выполнением практических заданий; Оценивание акробатического комплекса