

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине  
**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
специальности

*40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

форма обучения – очная  
срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦМК «Юридических дисциплин»  
«1» сентября 2023 года, протокол № 1

Председатель ПЦМК: Восканян О.Л.

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **40.02.01 Право и организация социального обеспечения.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области правовой деятельности.

Разработчик: АНПОО «ИРБиС»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

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

## **1.1 Область применения программы**

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

## **1.2 Место дисциплины в структуре ПСССЗ**

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ПСССЗ ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины:

- содействовать формированию целостного миропонимания в соответствии с накопленным человечеством опытом и новейшими достижениями науки и содействовать пониманию значимости мировоззрения для счастливой жизни и успешной профессиональной деятельности;
- формировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности, сохранении и укреплении здоровья, в успешной профессиональной деятельности;
- обучить биологическим, педагогическим и практическим основам физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, физическому совершенствованию, установку на здоровый образ жизни;
- обучать системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических и психологических качеств;
- сформировать личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- создать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- обучить техническим и тактическим приемам одного из видов спорта.

#### 1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

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.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать**:

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

#### Планируемые личностные результаты

##### в ходе реализации образовательной программы

<b>Личностные результаты</b> <b>реализации программы воспитания</b> <i>(дескрипторы)</i>	<b>Код личностных</b> <b>результатов</b> <b>реализации</b> <b>программы</b> <b>воспитания</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
<b>Личностные результаты</b> <b>реализации программы воспитания,</b> <b>определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности	ЛР24

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>122</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
Самостоятельное изучение тем и отдельных вопросов дисциплины	<b>122</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета 3,4,5 семестр, дифференцированного зачета - 6 семестр</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<i>Количество часов</i>			<b>76</b>	
<i>Глава 1. Введение</i>				
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности.		
<i>Глава 2. Гимнастика на песке</i>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
Тема 2.1. Общие развивающие упражнения	Содержание		6	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ.		
	2	Выполнение комплексов на песке.		
<i>Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке</i>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
Тема 3.1. Подвижные игры на песке	Содержание учебного материала		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	ОРУ, Игра Пионербол		
	2	ОРУ, Игра 3 мяча		
Тема 3.2. Эстафеты на песке	Содержание учебного материала			ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	1	Проведение различных эстафет на песке.		
<i>Глава 4. пляжный волейбол</i>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
Тема. 4.1	Содержание учебного материала		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			

<b>Техника безопасности, стойка и перемещения волейболиста</b>	<b>1</b>	Выполнение перемещений. Игра 3 мяча.		
<b>Тема 4.2 Обучение передачи 2 руками сверху</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой.		
	<b>2</b>	Выполнение передач в тройках, парах.		
<b>Тема 4.3. Обучение передачи снизу 2 руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b>	ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках.		
<b>Тема 4.4 Обучение подачи, прием</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b>	Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками.		
<b>Тема 4.5 Нападающий удар и блок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара.		
	<b>2</b>	Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения.		
<b>Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	<b>2</b>	Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>1</b>	Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт.		
<b>Глава 5. Пляжный футбол</b>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24



<b>Тема 5.1</b> <b>Техника безопасности, стойка и перемещения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость.		
<b>Тема 5.2</b> <b>Передачи мяча, ведение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу.		
<b>Тема 5.3</b> <b>Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка		
<b>Тема 5.4</b> <b>Техника броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость.		
<b>Тема 5.5</b> <b>Передача мяча после ведения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка.		
<b>Тема 5.6</b> <b>Совершенствование техники футбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе.		
<b>Тема 5.7</b> <b>Контрольный урок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Сдача нормативов по футболу.		

	2	Сдача нормативов по физической подготовке.		
<b>Глава 6. Пляжный теннис</b>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
<b>Тема 6.1 Техника безопасности, стойка и техника броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения.		
	2	ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения.		
<b>Тема 6.2 Совершенствован ие броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ, Выполнение бросков. Игра Набор очков, крикет.		
	2	Выполнение норматива.		
<b>Глава 7. Легкая атлетика на песке</b>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
<b>Тема 7.1 Бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ. Пробегание дистанций 100 м.		
	2	Выполнение специальных беговых упражнений.		
<b>Тема 7.2 Прыжки в длину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений.		
	2	Неоднократное выполнение прыжка в длину с места		
<b>Тема 7.3 Терринокс</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью		
<b>Тема 7.4 Контрольные нормативы зачёт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Выполнение контрольных норм по физ. подготовке.		
	2	Подведение итогов. Зачёт.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Написание реферата 2. Составление комплекса ОРУ			<b>76</b>	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24

3. Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры)		
4. Занятия в клубе «Июль»		
5. Работа над техникой в волейболе, футболе, лёгкой атлетике, гимнастике		
6. Изучение медицинской и спортивной литературы		
7. Самостоятельные занятия		

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Количество часов</b>		<b>46</b>	
<b>Глава 1. Введение</b>			
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практическое занятие</b>		
	<b>1</b> Основные понятия и требования.		
<b>Глава 2. Гимнастика на песке</b>			
<b>Тема 2.1. Общие развивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>1</b> Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем.		
	<b>2</b> Выполнение комплекса УГГ.		
	<b>3</b> Выполнение комплексов на песке.		
<b>4</b> Выполнение комплексов на песке.			
<b>Тема 3.1. Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практическое занятие</b>		

	1	ОРУ, игра бадминтон		
<i>Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке</i>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
Тема 4.1. Подвижные игры на песке	Содержание учебного материала		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	ОРУ. Игра Пионербол. Игра 3 мяча		
Тема 4.2. Эстафеты на песке	Содержание учебного материала		2	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практическое занятие			
	1	Проведение различных эстафет на песке.		
<i>Глава 5. Пляжный волейбол</i>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
Тема 5.1 Совершенствован ие техники волейбола и двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения.		
	2	Двухсторонняя игра.		
Тема 5.2 Контрольный урок Зачёт	Содержание учебного материала		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола.		
	2	Подведение итогов_Зачёт.		
<i>Глава 6. Пляжный футбол</i>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
Тема 6.1 Совершенствован ие техники футбола	Содержание учебного материала		10	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	Практические занятия			
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов.		
	2	Разминка футболиста. Двухсторонняя игра.		
<i>Глава 7. Пляжный теннис</i>				ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
Тема 7.1.	Содержание учебного материала		6	ОК 2,3,6,10

<b>Совершенствовани е броска</b>	<b>Практические занятия</b>			ЛР 9,12,24
	<b>1</b>	ОРУ, Выполнение бросков.		
	<b>2</b>	Игра. Набор очков, крикет.		
	<b>3</b>	Большой раунд.		
	<b>4</b>	Выполнение норматива.		
<b>Тема 7.2 Контрольные нормативы зачѐт</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>1</b>	Выполнение контрольных норм по физ.подготовке.		
	<b>2</b>	Подведение итогов. Зачѐт.		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Написание реферата</li> <li>2.Составление комплекса ОРУ</li> <li>3.Составление комплекса ЛФК (лечебной физкультуры)</li> <li>4.Занятия в клубе «Июль»</li> <li>5.Работа над техникой в волейболе, футболе, лёгкой атлетике, гимнастике</li> <li>6.Изучение медицинской и спортивной литературы</li> <li>7.Самостоятельные занятия</li> </ol> <p><b>Темы рефератов и задания для студентов временно освобожденных от практических учебных занятий по физической культуре</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в государствах древнего мира.</li> <li>2. Физическая культура и спорт в средние века и новое время.</li> <li>3. История олимпийского движения.</li> <li>4. Известные спортсмены России.</li> <li>5. Физическая активность и ее особенности на различных этапах онтогенеза.</li> <li>6. Характеристика средств и методов, применяемых в спортивной тренировке.</li> <li>7. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.</li> <li>8. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.</li> </ol>			46	ОК 2,3,6,10 ЛР 9,12,24

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).</li><li>10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</li><li>11. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.</li><li>12. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li><li>13. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.</li><li>14. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.</li><li>15. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li><li>16. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li><li>17. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li><li>18. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li><li>19. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</li><li>20. Участие в учебно-исследовательской работе студентов.</li></ol> |  |  |
|---|--|--|

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

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

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, стадиона, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажеров и спортивного инвентаря.

#### **3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине**

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

– комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (<https://ирбис-дистант.рф>; <https://PROFSPO.ru>; <https://sferum.ru>);

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

– систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБиС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

#### ***Основные учебные издания:***

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1 Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 116 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2 Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры

и спорта, 2019.— 107 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3 Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74267.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
5. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений/ Ф.И.Собянин.. – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 221 с. (Среднее профессиональное образование)

#### ***Дополнительные учебные издания***

6. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. Текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2021.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2019.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### ***Методические указания для обучающихся для освоения дисциплине:***

8. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные на ПЦМК.
9. Методические рекомендации к самостоятельным работам, утвержденные на ПЦМК.

#### ***Периодические издания:***

10. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— ЭБС «IPRbooks»

#### ***Интернет - ресурсы:***

11. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://Mamutkin.Ucoz.Ru>-раздел Электронные учебники



### **3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

**Формы проведения занятий**: практическое занятие.

**Формы контроля**: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

### 4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Общие компетенции:</b>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>Оценка выполнений практических заданий и самостоятельной работы.</p> <p>Текущий контроль. Проверка рефератов.</p> <p>Устный и письменный контроль.</p> <p>Тестирование</p> <p>Промежуточная аттестация в форме <b>зачёта</b> 3,4,5, семестр и 6 семестр <b>дифференцированного зачета</b></p>
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
<b>Знать:</b>	
<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>	