

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«ШАТУРСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

(ГБПОУ МО «ШЭТ»)

«Утверждаю»

Директор \_\_\_\_\_ В.Ю. Давыдов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Для специальности 40.02.04 Юриспруденция

Шатура 2024

| <b>СОДЕРЖАНИЕ</b> |                                                                  | <b>стр.</b> |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1</b>          | <b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>    |
| <b>2.</b>         | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>4</b>    |
| <b>3.</b>         | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>10</b>   |
| <b>4.</b>         | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b>   |

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО, по направлению подготовки 40.02.04 Юриспруденция

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для подготовки специалистов различного профиля.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общеобразовательный цикл

**1.3. Цели и задачи дисциплины:** Обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение рациональной спортивной техникой. Формирование физической культуры личности. Укрепление здоровья, обеспечение гармонического физического развития.

#### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК                        | Умения                                                                                                                         | Знания                                                                                                                       |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2.<br>ОК 3.<br>ОК 6.<br>ОК 10. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. |

### 1.4. Планируемые личностные результаты освоения дисциплины:

| Личностные результаты реализации программы воспитания ( <i>дескрипторы</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Код личностных результатов реализации программы воспитания |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей. | ЛР 7                                                       |
| Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя,               | ЛР 9                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике. | <b>ЛР 11</b> |
| Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>ЛР 14</b> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                        | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>244</b>  |
| в том числе:                                              |             |
| лабораторные и практические занятия, включая семинары     | 122         |
| самостоятельная работа                                    | 122         |
| промежуточная аттестация (дифф. зачет)                    |             |

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

| Наименование разделов и тем                                     | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                       | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                               | 2                                                                                                                                                                                            | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>          |                                                                                                                                                                                              | <b>12</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления                 | 2           |                  |
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Прыжки в длину</b>                        | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                                              | 6           |                  |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Прыжки в высоту</b>                       | Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной                                                                                                               | 4           |                  |
|                                                                 | <b>Самостоятельные работы: Реферат.</b><br>Основы здорового образа жизни.                                                                                                                    | 34          |                  |
|                                                                 | Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                                                                                                   |             |                  |
|                                                                 | Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни                                                                                                                                     |             |                  |
|                                                                 | Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.                                                                                                                 |             |                  |
|                                                                 | Двигательная активность.                                                                                                                                                                     |             |                  |
|                                                                 | Современное состояние здоровья молодежи.                                                                                                                                                     |             |                  |
|                                                                 | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.                                                                                                                              |             |                  |
|                                                                 | О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.                                                                                                                                     |             |                  |
|                                                                 | Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.                                                                                                                    |             |                  |
|                                                                 | Влияние экологических факторов на здоровье человека.                                                                                                                                         |             |                  |
|                                                                 | Рациональное питание и профессия.                                                                                                                                                            |             |                  |
|                                                                 | Режим в трудовой и учебной деятельности.                                                                                                                                                     |             |                  |
|                                                                 | Активный отдых.                                                                                                                                                                              |             |                  |
|                                                                 | Вводная и производственная гимнастика.                                                                                                                                                       |             |                  |
|                                                                 | Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.                                                              |             |                  |
|                                                                 | Материнство и валеология.                                                                                                                                                                    |             |                  |
|                                                                 | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                      |             |                  |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>                                     |                                                                                                                                                                                              | <b>30</b>   |                  |
| <b>Тема 2.1 Гимнастика</b>                                      | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. | 30          |                  |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |  |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                  | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |
|                                  | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
|                                  | Упражнения для коррекции зрения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  |
|                                  | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |
|                                  | <b>Самостоятельные работы: Реферат.</b><br>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 34 |  |
|                                  | Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |
|                                  | Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |
|                                  | Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |  |
|                                  | Врачебный контроль, его содержание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |  |
|                                  | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |
|                                  | Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |  |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 52 |  |
| <b>Тема 3.1 Спортивные игры</b>  | Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. | 4  |  |
|                                  | Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |  |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                                 | <b>Самостоятельные работы: Реферат.</b><br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.<br>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.                                                                                                                                                           | <b>4</b>  |  |
|                                 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |  |
|                                 | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО.                                                                                                                                                                                                             |           |  |
|                                 | Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |
|                                 | Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |
|                                 | Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                  |           |  |
|                                 | Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |
|                                 | Значение мышечной релаксации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |
| <b>Тема 3.2<br/>Волейбол</b>    | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | <b>15</b> |  |
|                                 | Правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |
|                                 | Техника безопасности игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |  |
|                                 | Игра по упрощенным правилам волейбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |
|                                 | Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |
| <b>Тема 3.3<br/>Баскетбол</b>   | Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.                                                                                 | <b>18</b> |  |
|                                 | Правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |
|                                 | Техника безопасности игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |  |
|                                 | Игра по упрощенным правилам баскетбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |  |
|                                 | Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |  |
| <b>Тема 3.5<br/>Мини-футбол</b> | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.                                                                                                                              | <b>15</b> |  |
|                                 | Правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |
|                                 | Техника безопасности игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |  |
|                                 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |
|                                 | Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |  |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                                                               | <b>Самостоятельные работы: Реферат.</b><br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> |  |
|                                                               | Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.                                                                                                                                                                                |           |  |
|                                                               | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.                                                                                                                                                                         |           |  |
|                                                               | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                                                                                                                         |           |  |
|                                                               | Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.                                                                                                                          |           |  |
| <b>Раздел 4 . Виды спорта по выбору</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>28</b> |  |
| <b>Тема 4.1 Ритмическая гимнастика</b>                        | Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. | <b>12</b> |  |
|                                                               | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.                                                                                                                                                   |           |  |
| <b>Тема 4.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b> | Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.                                                                                                    | <b>4</b>  |  |
|                                                               | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.                                                                                                                                                         |           |  |
| <b>Тема 4.3 Элементы единоборства</b>                         | Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие, нравственных и волевых качеств.                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b>  |  |
|                                                               | <b>Самостоятельные работы: Реферат.</b><br>Техника безопасности занятий.                                                                                                                                                                                                                        | <b>12</b> |  |
|                                                               | Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.                                                                                                                                                                                                                       |           |  |
|                                                               | Развитие физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |  |
|                                                               | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах.                                                                                       |           |  |
|                                                               | Правила соревнований по одному из видов единоборств.                                                                                                                                                                                                                                            |           |  |
|                                                               | Овладение приемами страховки, подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |
|                                                               | Самоконтроль при занятиях единоборствами.                                                                                                                                                                                                                                                       |           |  |
|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |  |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| <b>Тема 4.4</b><br><b>Дыхательная гимнастика</b> | Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>   |  |
|                                                  | Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.                                                                                                                                               |            |  |
|                                                  | <b>Самостоятельные работы:</b> Реферат.<br>Дыхательные упражнения йогов.                                                                                                                                                                                                                                           | <b>8</b>   |  |
|                                                  | Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).                                                                                                                                                                                                                           |            |  |
|                                                  | Классические методы дыхания при выполнении движений.                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |
|                                                  | Гигиена борца.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |  |
| <b>Тема 4.5</b><br><b>Спортивная аэробика</b>    | Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, гибкость, силу, выносливость.                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>   |  |
|                                                  | Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа - четырехкратное исполнение подряд.                                                                                                |            |  |
|                                                  | При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гиброаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-йоги, ушу - динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге, бейсболу. |            |  |
|                                                  | <b>Самостоятельные работы: Реферат.</b><br>Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.                                                                                                                  | <b>6</b>   |  |
|                                                  | Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.                                                                                                                                                                                                                                                             |            |  |
|                                                  | Координация движений                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |  |
| <b>Всего</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>244</b> |  |

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

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

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) [Электронный ресурс] М:КноРус, 2020-256 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)
2. Виленский М.Я. , Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник [Электронный ресурс] М:КноРус, 2020-214 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. том 1.Игры олимпиад. Учебное пособие для СПО[Электронный ресурс] М:КноРус, 2019-793 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)

##### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс] М:КноРус, 2019-191 с. (<https://www.book.ru>- ЭБС онлайн)

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                       | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | практические занятия, контрольные нормативы: прыжки в длину с места (юноши 2.40-отл, 2.30-хор, 2.20-удовлет; дев 1.80-отл, 1.70-хор, 1.60-удовлет), отжимание (дев 20-отл, 15-хор, 10-удовл) и подтягивание (юноши 13-отл, 11-хор, 9-удовл), л/а кросс (юноши 3.20-отл, 3.40-хор, 3.50-удовл; дев 1.50-отл, 2.00-хор, 2.10-удовл), бег на 2000 (дев 9.50-отл, 10.00-отл, 10.20-удовл) и 3000м (юноши 12.00-отл, 12.30-хор, 13.00-удовл), бег на 100м (юноши 13.00с-отл, 13.30с-хор, 13.50-удовл; дев 16.00-отл, 16.20-хор, 16.40-удовлет) зачет. |
| <b>знать:</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                  | практические занятия, зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| основы здорового образа жизни                                                                                                  | практические занятия, зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |