



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭМИЦИОЙ ПОДПИСЬ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726

Владелец: Иванченко Ирина Васильевна

Должность: И.о. директор

E-mail: pedagogkmv@sspi.ru

Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске

Дата подписания: 30.08.2023

Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Ставропольский государственный педагогический институт»

в г. Железноводске



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной
и научной работе

Т.А. Пономаренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БД.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уровень основной профессиональной образовательной программы СПО /
ППССЗ

Шифр и наименование специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Год набора 2022

Форма обучения очная

Факультет гуманитарный

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Декан факультета

_____ / Т.И. Ланцова

Заведующий кафедрой

_____ / М.Н. Арутюнян

Железноводск, 2023 г.

Рабочая программа УП «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа УП «Физическая культура»/ сост. старший преподаватель А.Н. Оробинская, Филиал СГПИ в г. Железноводске.

Рабочая программа предназначена для преподавательского состава, студентов и служит основой организации преподавания предмета «Физическая культура» очной формы обучения по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах в 1,2 семестрах.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. №1353;.


Рабочая программа УП одобрена на заседании кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин от «22» мая 2023 г. Протокол № 10

Заведующий кафедрой

 / М.Н. Арутюнян

Разработчик:

Старший преподаватель кафедры

гуманитарных и социально-экономических дисциплин  А.Н.Оробинская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО /ППССЗ	4
1.3. Цель и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета (по ФГОС / учебному плану)	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	9
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	15
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.....	15
Периодические издания.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	20
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	21
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ РЕВИЗИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью ОПОП СПО/ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, укрупненной группы 44.00.00 Образование и педагогические науки.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы СПО /ППССЗ:

Учебный предмет «Физическая культура» является базовым предметом общеобразовательной подготовки.

1.3. Цель и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

– формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– Бережное отношение к собственному здоровью 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

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

— работающий в коллективе и команде, взаимодействующий с руководством, коллегами и социальными партнерами.

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение

продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения учебного предмета обучающийся должен **уметь**:

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного

предмета (по ФГОС / учебному плану):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **198 часов**,

в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – **118 часов**,
- самостоятельная работа обучающегося – **80 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	198
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	118
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	80
в том числе:	
работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Реферирование по проблемам физической культуры Выполнение индивидуальных заданий	40
подготовка к промежуточной аттестации	40
<i>Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр – зачет; 2 семестр – зачет с оценкой</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов			Код личностных результатов реализации программы воспитания	Уровень освоения
		Л.	Пр.	Сам.		
1	2	3			4	5
I семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика						
Практические занятия						
Тема 1.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	<ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности - Бег на короткие дистанции. - Эстафетный бег. - Бег на средние дистанции. - Бег на длинные дистанции. - Кросс: 2000м, 3000м. - Прыжок в длину с места. - Прыжок в длину с разбега. - Прыжки в высоту. - Метание мяча, гранаты. - Челночный бег. 		26		ЛР 9	2
	<p style="text-align: center;">Самостоятельная работа студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка реферата - Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). - Выполнение общеразвивающих упражнений. - Совершенствование легкоатлетических упражнений. 			12	ЛР 9	1
Раздел 2. Гимнастика						
2						

Тема 2.1. Совершенствование техники гимнастических упражнений	Практические занятия: - Техника безопасности. - Упражнение на бревне: наскоки, повороты, равновесие, соскоки. - Упражнение на брусьях разновысоких, параллельных: висы, упоры, соскоки. - Опорный прыжок «ноги врозь». - Опорный прыжок «согнув ноги». - Акробатика: кувырки, стойки, перевороты. - Комбинации из изученных элементов. - Полоса препятствий. - Развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, выносливость, гибкость)		20		ЛР 9	2	
	Самостоятельная работа студента: - Подготовка реферата - Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях гимнастикой». «Классификация инвентаря» - Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без. - Проектирование комплексов упражнений с гимнастической палкой.			10		ЛР 9	1
Раздел 3. Волейбол							1,2
Тема 3.1. Совершенствование технико-тактических действий волейбола	Практические занятия - Техника безопасности. - Стойка и перемещения волейболиста. - Верхняя передача и прием мяча. - Нижний прием и передача мяча. - Нижняя прямая подача. - Нападающий удар. - Тактические действия в защите и нападении. - Контрольные нормативы. Учебная игра.		4		ЛР 9	1,2	

	<p align="center">Самостоятельная работа студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». - Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико- тактических действий баскетбола». - Выполнение общеразвивающих упражнений. 				ЛР 9	1
		<i>Итого в I семестре:</i>		50	22	
			72			
II семестр						
Раздел 3. Волейбол						
						1,2
<p>Тема 3.1. Совершенствование технико-тактических действий волейбола</p>	<p align="center">Практические занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника безопасности. - Стойка и перемещение волейболиста. - Верхняя передача и прием мяча в движении. - Нижний прием и передача мяча в движении. - Верхняя прямая подача. - Нападающий удар. - Блокирование. - Тактические действия в защите и нападении. - Контрольные нормативы. Учебная игра. 		24		ЛР 9	1,2
	<p align="center">Самостоятельная работа студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подготовка реферата: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». - Работа с учебным материалом: «Совершенствование технико- тактических действий баскетбола». - Выполнение общеразвивающих упражнений. 			22	ЛР 9	1
Раздел 4. Баскетбол						
						2

Тема 4.1. Совершенствование технико- тактических действий баскетбола	Практические занятия - Стойки и перемещения баскетболиста. - Броски мяча по кольцу. - Ловля и передача мяча одной и двумя руками. - Техника ведения мяча. - Техника ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. - Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. - Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. - Взаимодействие игроков в защите и нападении. - Учебная игра.		26		ЛР 9,	1,2
	Самостоятельная работа студента: - Работа с учебным материалом: «Техника безопасности при занятиях». «Правила игры в баскетбол»; - Проектирование подвижной игры; - Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение.			22		ЛР 9,
Раздел 5. Легкая атлетика						
Тема 5.1. Совершенствован ие техники легкоатлетически х упражнений,	Практические занятия - Бег на короткие дистанции: техника низкого старта; ускорения из различных исходных положений, в парах, тройках, группах; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег по повороту; бег в равномерном темпе (500 – 2000м.) - Техника отталкивания в сочетании с разбегом; прыжки с «жесткого» мостика, с короткого разбега; техника приземления; прыжки с короткого и полного разбега на результат; - Метание малого мяча и гранаты с места, с двух шагов, с трех шагов; метание на дальность с фиксацией результата с места и с разбега; - Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.		18		ЛР 9,	1,2

	<p align="center">Самостоятельная работа студента:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с учебным материалом: «Основные признаки утомления. - Факторы регуляции нагрузки», «Врачебный контроль, его содержание». - Проектирование комплексов ОРУ и их выполнение. 			14	ЛР 9,	1
		<i>Итого во II семестре:</i>	68	58		
			126			
		Всего:	118	80		
			198			

- 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, укомплектованный типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система (возможны следующие варианты: «Microsoft Windows», «Linux»).

2. Пакеты ПО общего назначения (возможны следующие варианты: «Microsoft Office», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice», «МойОфис Образование»).

3. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов (возможны следующие варианты: «AdobeAcrobatReader DC», «Sumatra PDF»).

4. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYY FineReader», «WinScan2PDF»).

5. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).

6. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «Mytest X»).

7. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможны следующие варианты: «Yandex»).

8. Антивирусная программа «Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

2. Матвеев, А. П. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев. — 4-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 319 с. — ISBN 978-5-09-092097-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/334646>

3. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. Теоретический курс. Тестовые задания для проверки знаний : учебное пособие / составители Е. Г. Лебедева [и др.]. — Вологда : ВоГУ, 2018. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291857>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

3. 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>.

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/514806>

6. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	Министерство науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
2.	Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края	http://www.stavminobr.ru/
3.	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/

4.	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/
5.	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	http://window.edu.ru/
6.	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru/
7.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
8.	Учреждение Российской академии образования. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского	http://www.gnpbu.ru/
9.	Сайт Екатерины Кисловой	http://ekislova.ru/
10.	Справочный портал «Энциклопедиум: энциклопедии, словари, справочники»	http://enc.biblioclub.ru/
11.	Справочно-информационный портал «ГРАМОТА.РУ»	http://gramota.ru/slovari/online/#3
12.	Сайт «СЛОВАРИ.РУ»	https://www.slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050
13.	Развитие личности: журнал (входит в перечень ВАК)	http://rl-online.ru/
14.	Парламентская библиотека. Федеральное собрание Российской Федерации. Государственная Дума. Официальный сайт [ресурс свободного доступа]	http://www.gosduma.net/analytics/library/
15.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов [ресурс свободного доступа]	http://fgosvo.ru/
16.	Энциклопедии и справочники интернета [ресурс свободного доступа]	https://library.mirea.ru/Ресурсы/85
17.	Словари, энциклопедии и справочники онлайн [ресурс свободного доступа]	https://slovaronline.com/
18.	«Научный архив» ГПНТБ, РГБ проект Министерства образования и науки Российской Федерации	http://научныйархив.рф
19.	Электронная база данных «Университетская информационная система РОССИЯ» (УИС РОССИЯ)	https://uisrussia.msu.ru/
20.	Электронная база данных обзор СМИ Polpred.com [ресурс свободного доступа]	http://polpred.com/
21.	Журнальный зал: литературный интернет-проект [ресурс свободного доступа]	http://magazines.russ.ru

а. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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



Текущий контроль проводится в форме тестирования, контрольные нормативы. Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме зачета -1 семестр, зачета с оценкой – 2 семестр.

Методическое обеспечение в виде перечня тестовых заданий (нормативов), тематики рефератов отражено в ФОС предмет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Раздел 1. Легкая атлетика. Раздел 2. Гимнастика. Раздел 3. Волейбол. Раздел 4. Баскетбол. 5. Раздел	
<p>В результате изучения учебного предмета обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> –составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; –выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), элементы техники спортивных игр; –выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; –осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; –соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; –осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; –использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений для гармоничного развития и коррекции осанки; –включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; 	<p><i>Текущий контроль:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – контрольная работа, самостоятельная работа (рефераты); – тестирование уровня технической и физической подготовленности в практических занятиях; – тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей; – педагогическое наблюдение за техникой выполнения упражнений. <p><i>Промежуточная аттестация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – зачет (1 семестр); – зачет с оценкой (2 семестр)

<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	
--	--

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Кафедра	ФИО заведующего	Подпись	Дата
Гуманитарных и социально-экономических дисциплин	Арутюнян М.Н.		22.05.2023 г.
Библиотекарь	Кирюшкина С.А.		22.05.2023 г.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений

