Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 11.11.2026 11:55:28
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕН
решением цикловой (методической)
комиссии общеобразовательных
дисциплин
Протокол от 28.06.2024 № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ООО.01.12 - Физическая культура

Специальность – 40.02.04 «Юриспруденция»

Профиль – на базе основного общего образования

Квалификация – юрист

Форма обучения – очная

Год набора – 2024

Санкт-Петербург, 2024 год

Автор-составитель: Суровцев Евгений Сергеевич
Председатель цикловой (методической) комиссии общеобразовательных дисциплин:
Погонышева Валентина Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения 4
1.1. Область применения программы 4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы 4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины 5
2. Структура и содержание дисциплины 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ 12
2.2. Тематический план и содержание дисциплины 12
3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся 15
3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации 19
3.2. Материалы текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающихся 21
3.3. Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации 24
4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 27
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 27

1. Общие положения

1.1. Область применения программы

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено федеральным государственным образовательным стандартом и учебным планом по направлению 40.02.04 «Юриспруденция».

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав учебного плана и является обязательной для изучения. Изучается она 2 курса (1 — 4 семестр) в соответствии с образовательной программой по направлению 40.02.04 «Юриспруденция».

В очной форме обучения в форме лекций, семинарских, методических занятий, а также занятий по приему нормативов физической подготовленности и «Прикладная физическая культура» в объеме не менее 170 академических часов в очной форме обучения в форме практических занятий для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» реализуются в порядке, установленном образовательной организацией СЗИУ РАНХИГС. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СЗИУ РАНХИГС устанавливает особы порядок освоения дисциплины (модулей).
«Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» с учетом их состояния здоровья.

В числе требований к входным знаниям, умениям и компетенциям, необходимым для ее изучения, относятся: владение основами знаний по истории физической культуры, теории и методике физического воспитания; умение правильно выполнить базовые двигательные действия; владение методикой самосовершенствования и самооценки физического развития.

Предшествующей дисциплиной является физическая культура в средних общеобразовательных учебных заведениях.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина - история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель изучения дисциплины - основной целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи дисциплины:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,
4. Установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
6. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
7. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ)

Личностных:

Л1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2	- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4	- приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	- 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;
Л6	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;
Л9	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, 6 эффективно разрешать конфликты;
Л10	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л11	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л12	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	- готовность к служению Отечеству, его защите.

Межпредметных:

МП1	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МП2	- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МП3	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МП4	- 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;
МП5	- формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МП6	- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

Предметных:

П1	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П5	- владение техническими приёмами 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).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; У-3 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; У-5 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения	Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики. Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний. Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур.

самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; В результате освоения обязательной части учебного цикла. У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа. Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО).
Знания	
З-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; З-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; З-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. З-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З-5 основы здорового образа жизни.	Устный опрос. Дифференцированный зачет. Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Наименование тем	Содержание тем
Легкая атлетика	Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой (3км-юноши,2 км-девушки), специальные упражнения бегуна. Ознакомление с техникой бега с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Ознакомление с техникой метания мяча и гранаты. Ознакомление с техникой бега при обучении эстафете, техника передачи эстафетной палочки. Ознакомление с техникой прыжков в длину с места и с разбега.
Волейбол	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2

	шага с выходом под мяч. Обучение набрасывания мяча на партнёра. Пас верхней и нижней (чередуя) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Продолжение обучения верхней и нижней передаче мяча. Передача мяча в парах. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Верхняя прямая подача мяча в стену. Подача мяча через сетку. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Продолжение обучению подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в парах через сетку после подбрасывания мяча в прыжке на расстоянии 3-х метров от сетки каждый по 8-10 раз. Подача мяча через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Нападающий удар.
Баскетбол	Техника ведения мяча. Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низколетящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, повороты. Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча. Технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.
Гимнастика	Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания (в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).
ОФП	**Развитие силы**. Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов –гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.); статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в сопротивлении. Дополнительные средства: упражнений с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые

	жгуты, упругие мячи и т.д.); упражнения с противодействием партнера. **Развитие быстроты**. Основные и дополнительные средства: -бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); -челночный бег; -бег по разметкам в равномерном темпе; -повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте; -ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой); -передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно; -ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек; -преодоление полосы препятствий, повороты, обегание различных предметов; -эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. **Развитие выносливости**. Основные и дополнительные упражнения: -равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение); -продолжительный бег; -марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание (самостоятельное выполнение); -игры и игровые упражнения; -упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе. **Развитие гибкости.** Основные и дополнительные упражнения: -упражнения для развития подвижности в суставах; -маховые движения с большой амплитудой; пружинящие упражнения, покачивания; -активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.); -пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.); -упражнения с использованием веса собственного тела; -статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы. СФП Развитие координации движений. Основные и дополнительные упражнения: -общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц; -упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его частей, в разные стороны; -упражнения в равновесии; -упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; -подвижные и спортивные игры; -специальные упражнения различных избранных видов спорта; -жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой. Специальная физическая подготовка:
ЛФК	В процессе практических занятий и самостоятельно. Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы,

	дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др. Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения тонуса. Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями. Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.) Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание. Корригирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды работ

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	Семестр		Всего
	1	2	
Обязательная нагрузка, в том числе:			80
Практические занятия:	32	46	
Самостоятельная работа обучающихся			
Консультации		2	
Максимальная нагрузка, в том числе:	32	48	80
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой в 1 и 2 семестре		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

1 семестр. 32 часа

Легкая атлетика — 10 часов

1. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, учебные нормативы. Техника бега.
2. Обучение техники высокого старта и финиширования при беге на короткие дистанции.
3. Закрепление техники высокого старта, совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.
4. Совершенствование бега на средние дистанции и метания мяча. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе — девушки — 4 минуты, юноши — 6 минут без перехода на ходьбу. Игры с бегом и прыжками.
5. Совершенствование прыжка в длину с места, закрепление техники метания мяча, развитие общей силы. Игры с бегом и прыжками.

Волейбол – 22 часа.

1. Обучение стойкам и основам перемещения по площадке. Обучение верхней передачи. Развивать навыки игры.
2. Закрепление и совершенствование стоек и перемещений. Обучение нижней передачи. Развитие основных физических качеств и навыков игры.
3. Совершенствование навыков перемещения по площадке. Обучение нападающего удара. Развитие основных физических качеств.

4. Закрепление и совершенствований верхней и нижней передачи, нападающего удара. Обучение блокированию нападающего удара.
5. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико- технической подготовки.
6. Совершенствование верхней и нижней передачи. Обучение подачи мяча (снизу, сбоку, верхом).
7. Закрепление и совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Обучение приема мяча. Развитие основных физических качеств.
8. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры.
9. Развитие навыков игры. Обучение игры углом вперед и назад. Закрепление техники блокировки.
10. Закрепление и совершенствование техники приема подачи и нападающего удара. Развитие прыжковой выносливости и навыков игры.
11. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико- технической подготовки.

2 семестр. 46 часов

Гимнастика – 12 часов.

1. Техника безопасности на занятиях по гимнастики. Обучение строевым упражнениям. Прыжки на скакалке. Развитие силы мышц ног.
2. Развивать силу мышц рук и спины. Воспитывать уверенность в себе. Упражнение в висе на перекладине.
3. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке, акробатические упражнения на матах.
4. Акробатика. Акробатические упражнения. Развитие силы мышц рук и брюшного пресса.
5. Рубежный контроль. Проверка и оценка подготовленности

студентов. Баскетбол — 26 часов

1. Повторение основных правил игры в баскетбол. Обучение стойки баскетболиста, техники перемещения. Развитие координационных способностей.
2. Обучение техники ведения мяча, передачи двумя руками от груди. Закрепление техники перемещения и стойки баскетболиста.
3. Обучение техники броска одной рукой от плеча, закрепление техники ведения и передачи мяча. Развитие скоростно-силовой выносливости.
4. Совершенствование ведения мяча с остановками. Закрепления техники броска одной рукой от плеча с места.
5. Обучение передачи мяча правой-левой рукой от плеча, обучение броска в два шага. Закрепление техники броска мяча с места.
6. Обучение групповым взаимодействиям «Заслон», «Малая восьмерка». Совершенствование техники броска с места и два шага.

7. Совершенствование тактических взаимодействий «Восьмерка». Совершенствование передачи мяча.
8. Совершенствование бросков мяча с ближней с средней дистанции. Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении.
9. Учебная игра в баскетбол 3х3. Закрепление техники заслона. Совершенствование ведения мяча и броска мяча со средней дистанции.
10. Совершенствование ведения мяча, групповых взаимодействий в нападении. Учебная игра 3х3.
11. Учебная игра 5х5, обучение зонной защите. Совершенствование штрафного броска.
12. Учебная игра 5х5, совершенствование всех технических приемов.
13. Проверка и оценка технической подготовленности студентов. Оценка тактико- технической подготовки.

Легкая атлетика — 10 часов.

1. Повторение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Повторение техники высокого старта. Развитие выносливости.
2. Совершенствование бега на средние дистанции. Повторение техники метания мяча. Развитие выносливости.
3. Совершенствование техники метания мяча и прыжка в длину с места. Развитие силы мышц рук и ног.
4. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Развитие координационных способностей.
5. Зачет по легкой атлетике. Подведение итогов семестра

3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по учебной дисциплине и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимся нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций, тестирование, контроль устных ответов, подготовка и проведение комплекса зарядки, организация и судейство учебной игры по изучаемым видам спорта.

Освобожденные от физкультуры помогают учителю при приеме практических зачетов, записывая результаты, фиксируют результаты. На каждом уроке среди освобожденных проводятся игры в шашки, шахматы и другие настольные игры.
Контрольные задания Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного

отделений

Для девушек

Упражнения	Оценки в баллах									
	1 курс					2 курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	15.6	15.9	16.9	17.8	18.6
Бег 2000 м	10.15	10.5	11.15	11.5	12.15	10.1	10.45	11.1	11.45	12.1
Прыжки в длину с места	1.90	1.80	1.68	1.60	1.50	1.91	1.81	1.69	1.61	1.51
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	11	10	9	8	13	12	11	10	9
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4	13	11	9	7	5
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз)	60	50	40	30	20	61	51	41	31	21
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз)	60	50	40	30	20	61	51	41	31	21
Челночный бег 10х10 м	34.0	36.0	38.0	40.0	42.0	33.5	35.5	37.5	39.5	41.5

Для юношей

Упражнения	Оценки в баллах									
	1 курс					2 курс				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.1	13.7	13.9	14.2	14.5
Бег 3000 м	12.00	12.35	13.1	13.5	14.0	11.58	12.33	13.08	13.48	13.58
Прыжки в длину с места	2.50	2.40	2.30	2.23	2.15	2.51	2.41	2.31	2.24	2.16
Подтягивания	10	9	8	7	6	11	10	9	8	7
Подъем силой	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1
Подъем переворотом	4	3	2	1	0	5	4	3	2	1
Сгибание-разгибание рук в упоре брусьях	15	12	9	7	5	16	13	10	8	6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (за 3 подхода)	60	55	50	45	40	70	65	60	55	50
Челночный бег 10х10 м	28.0	30.0	32.0	34.0	36.0	27.8	29.8	31.8	33.8	35.8
Комплексный тест*	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7
Угол в упоре	3	2	1	0	0	4	3	2	1	0

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ДЕВУШКИ

Тесты для девушек	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	20	15	10	6	2
2. Прыжки в длину с места (см)	170	160	150	140	130
3.Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	15	12	10	8	5
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	15	12	10	8	5
5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)	10	8	6	4	
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость) (см)	11	9	7	5	3
7.«Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	5	4	3	2	1
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (раз)	25	20	15	10	5
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (раз).	30	25	20	15	10

Тесты для юношей	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15	10
2.Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160
3.Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4.Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5.Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	10	5
6.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7.«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30	25	20	15	10
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентам и практических разделов программы по общефизической, лечебно-профилактической, профессионально-прикладной и спортивно-технической подготовке. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам защиты письменных работ (рефератов)

Требования к зачету для студентов освобожденных от практических занятий

Требования	Условия зачета
1 семестр	
1.Посещение занятий для теоретических студентов основного отделения	Сдача теоретического зачета
2.Составление комплекса утренней зарядки с учетом диагноза заболевания	Представить письменно комплекс утренней зарядки
2 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Возможные физические нагрузки, и физические упражнения при конкретном заболевании (по диагнозу)	Реферат
3 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплекс упражнений для коррекции своего телосложения с учетом заболевания".	Реферат
4 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Знакомство с постановкой спортивной работы на факультете, участие в проведении соревнований.	Работа в бригаде на двух судейской соревнованиях
5 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Комплексы упражнений для детей до 7 лет	Реферат
6 семестр	
1.Посещение теоретических занятий	Посещение 75%
2.Самостоятельное освоение темы "Методика самоконтроля физического развития и физической подготовленности"	Реферат

3.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

Оценка уровня физической подготовленности студентов основной группы здоровья.

№п\п	Контрольные тесты	Курс	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. сек	1	4.7	5.5	5.8	4.9	5.8	6.1
		2	4.6	5.4	5.9	4.8	5.7	6.0
		3	4.5	5.3	6.0	4.7	5.6	5.9
2	Челночный бег 3х10м, сек	1	7.3	8.0	8.2	8.6	9.3	9.9
		2	7.2	7.9	8.1	8.5	9.2	9.8
		3	7.1	7.8	8.0	8.4	9.1	9.7
3	Прыжки в длину с места	1	210	190	160	180	160	145
		2	215	195	165	185	165	150
		3	220	200	170	190	170	155
4	Бег 400м девушки, мин. Бег 800м юноши, мин.	1	2.45	2.55	3.05	130	140	150
		2	2.35	2.45	2.55	125	135	145
		3	2.30	2.35	2.45	120	130	140
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	1	15	10	5	18	13	8
		2	16	11	4	19	14	9
		3	17	12	3	20	15	10
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	1	10	8	3	23	16	6
		2	12	9	4	24	15	7
		3	15	10	5	25	17	8

Оценка уровня физической подготовленности подготовительной медицинской группы.

№п\п	Контрольные тесты	Курс	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. сек	1	5.0	5.7	6.0	5.4	5.7	6.3
		2	4.9	5.6	5.9	5.3	5.6	6.2
		3	4.8	5.5	5.8	5.2	5.5	6.1
2	Челночный бег 3х10м, сек	1	8.3	9.0	9.2	9.6	10.3	10.9
		2	8.2	8.9	9.1	9.5	10.2	10.8
		3	8.1	8.8	9.0	9.4	10.1	10.7
3	Прыжки в длину с места	1	200	180	150	170	150	135
		2	205	185	155	175	155	140
		3	210	190	160	180	160	145
4	6-минутный бег	1	Без учёта времени					
		2						
		3						
5	Наклон вперед из положения стоя, см.	1	15	10	5	18	13	8
		2	16	11	4	19	14	9
		3	17	12	3	20	15	10
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки)	1	10	6	3	18	12	3
		2	11	7	4	19	13	4
		3	12	8	5	20	14	5

Примерные задания для текущего контроля успеваемости студентов специальной медицинской группы.

Выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья, а также с учетом показаний и противопоказаний к выполнению тестов.

Юноши/Девушки

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)/ девушки в висе лежа	30	25	20	15	10
2.Прыжки в длину с места (см)	190/170	180/160	170/150	160/140	150/130
3.Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, кол-во раз	20	17	14	10	7
4.Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (кол-во раз)	20	17	14	10	7
5.Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) девушки от стола	25	20	15	10	5
6.Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость), см	9	7	5	3	1
7.«Рыбка» (мин, сек)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки за 30 сек (количество раз)	30/25	25/20	20/15	15/12	10/10
10.Приседания в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (количество раз)	40	35	30	25	20

Требования к результатам обучения студентов со специальной медицинской группой:

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах, в плавании.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов
6. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).

8. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
9. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
10. Уметь выполнять упражнения:
    1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лѐжа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см.);
    2. Подтягивание на перекладине (юноши);
    3. Поднимание туловища из положения лѐжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
    4. Прыжки в длину с места;
    5. Бег 100 м.;
    6. Бег: юноши – 3 км., девушки – 2 км. (без учѐта времени);
    7. Тест на гибкость
    8. Бросок набивного мяча сидя

3.2. Материалы текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающихся

Промежуточная аттестация студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

Зачетные упражнения по легкой атлетике:

Упражнения	1 курс (после 9 класса)			2 курс		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5.4	5.8	6.2	5.3	5.6	6.1
Бег 60 метров	9.6	10.2	10.8	9.5	10.1	10.7
Бег 100 метров	16.6	17.3	18.5	16.5	17.2	18.2
Кросс 500 метров	2.00	2.30	2.50	2.00	2.20	2.35
Кросс 1000 метров	4.10	4.40	5.10	4.05	4.35	5.05
Метание мяча	24	21	14	25	22	15
Прыжок в длину с места	170	165	140	175	165	145
	1 курс (после 9 класса)			2 курс		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	4.7	5.2	5.7	4.6	5.1	5.6
Бег 60 метров	8.5	9.2	10.0	8.4	9.1	9.8
Бег 100 метров	14.5	15.0	16.0	14.4	14.8	15.8
Кросс 1000 метров	3.40	4.10	4.40	3.35	4.05	4.35
Кросс 2000 метров	10.15	10.50	11.15	10.10	10.45	11.10
Метание мяча	45	35	25	48	38	28
Прыжок в длину с места	220	205	185	225	210	190

Зачетные упражнения по волейболу:

Задание	1 курс			2 курс		
	5	4	3	5	4	3
1.Верхняя передача мяча над собой	15	10	5	18	13	7
2.Нижняя передача мяча над собой	15	10	5	18	13	7
3.Чередование высокие верхняя и нижняя передачи мяча над собой (количество пар)	6	4	3	8	6	4
4.Подача мяча из-за лицевой линии из 5 попыток.	3	2	1	4	3	2

Зачетные упражнения по силовой подготовке:

Юноши

	Содержание	1 курс			2 курс		
		5	4	3	5	4	3
1	подтягивание	10	8	3	12	9	4
2	отжимание	20	15	10	25	20	15
3	Пресс 30 сек	25	22	15	27	25	17
4	Планка, м	1.5	1	30с	2	1,5	40с
5	Берпи с отжиманием 30 сек	13	10	8	14	11	9
6	Скакалка 30сек	70	60	45	75	65	50
7	Скакалка 1мин.	135	115	90	140	120	95
8	Скакалка 2 мин.	200	180	100	210	190	100
9	«пистолет»на правой/левой	16	13	8	17	14	9
10	Мет.наб мяча сидя 2кг. (м)	6.0	5.0	3.5	6.5	5.5	3,8
11	Гибкость(см)	15	10	5	16	11	4

Девушки

Содержание		1 курс			2 курс		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание лёжа	16	10	6	18	12	8
2	Отжимание от скамейки	16	10	6	18	12	8
3	Пресс 30 сек	23	20	10	24	22	12
4	Планка, м	1.5	1	30с	2	1,5	40с
5	Берпи 30 сек	13	10	8	14	11	9
6	Скакалка 30сек	200	60	45	75	65	50
7	Скакалка 1мин.	135	115	90	140	120	95
8	Скакалка 2 мин.	200	180	100	210	190	100
9	« пистолет» на правой/ левой7	16	13	8	17	14	9
10	Мет.наб мяча сидя 1кг.	5.5	5.0	3.0	5.8	5.3	3.3
11	Гибкость(см)	18	13	8	19	14	9

Зачетные упражнения по баскетболу:

	Содержание	1 курс			2 курс		
		5	4	3	5	4	3
1	Штрафные броски из 5 попыток	3	2	1	4	3	2
2	Бросок в кольцо после ведения и 2-х шагов из 6 попыток справой-левой стороны	3	2	1	3	2	1
3	Ведение мяча с обводкой стоек и броском в кольцо на время (сек)	ю-26	ю-30	ю-32	ю-25	ю-29	ю-31
		д-30	д-32	д-35	д-29	д-32	д-34
4	Передача мяча в стену за 30 с (к-во раз)	ю-23	ю-20	ю-18	ю-24	ю-22	ю-19
		д-20	д-18	д-15	д-21	д-19	д-16

3.3. Оценочные средства по дисциплине для промежуточной аттестации

По физической культуре студенты, отнесенные к специальной группе и освобожденные в основном пишут рефераты по всем отделам программы, по которым занимаются студенты и сдают практические нормативы подготовительной и основной группы здоровья.

Примерный перечень тем для рефератов и презентаций:

Для 1 курса:

1. Личная гигиена и здоровье человека:
    1. Гигиена тела, обуви, одежды;
    2. Губительное влияние вредных привычек на организм;
    3. Способы саморегуляции психического состояния;
    4. Закаливание, как средство укрепления здоровья;
    5. Профилактика инфекционных заболеваний;
    6. Профилактика загрязнений окружающей среды (воздух, вода, почва, жилое помещение).
2. Все о заболевании;
    1) Лечебная физкультура при заболевании по стадиям выздоровления;
    2) Обязательные упражнения при лечении заболевания и выделить какие упражнения противопоказаны при данном заболевании.
3. Легкая атлетика- история легкой атлетики;
    1) Виды легкой атлетики и судейство по видам;
    2) Все о лучших спортсменах по легкой атлетике из России.
4. Волейбол- история волейбола;
    1) Правила игры и судейство по волейболу;
    2) Все о лучших спортсменах по волейболу из России.
5. Баскетбол- история баскетбола;
    1) Правила игры и судейство по баскетболу;
    2) Все о лучших спортсменах по баскетболу из России.

Для 2 курса:

1. Основы здорового образа жизни;
    1) Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние;
    2) Образ жизни, сберегающий здоровье человека;
    3) Биоритмы жизни и здоровье человека;
    4) Двигательная активность — первооснова здорового образа жизни.
2. Легкая атлетика, История развития легкой атлетики в мире, в России;

1) Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений;
2) Подбор подводящих упражнений по обучению бегу на короткие дистанции по этапам:
    i. Старт
    ii. Стартовое ускорение;
    iii. Бег по дистанции;
    iv. Финиш.
3) Подбор подводящих упражнений по обучению бегу на длинные дистанции по этапам:
    i. Старт;
    ii. Стартовое ускорение;
    iii. Бег по дистанции;
    iv. Бег по виражу
    v. Финиш.
4) Спортивная ходьба История развития спортивной ходьбы в мире, в России;
    i. Классификация и характеристика упражнений при обучении спортивной ходьбе
    ii. Все о лучших спортсменах из России по спортивной ходьбе.
5) Марафонский бег. ходьба История развития марафонского бега в мире, в России;
    i. Классификация и характеристика упражнений при обучении марафонскому бегу
    ii. Все о лучших спортсменах из России по марафонскому бегу.
6) Олимпийские Игры Древней Греции:
    i. МЕСТО, ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ, ПРОГРАММА И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР,
    ii. И ПОДГОТОВКА К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ,
    iii. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР,
    iv. ДРЕВНИЙ РИМ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ,
    v. ПОБЕДИТЕЛИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.

Для 3-4 курсов:

1. Физическая культура –как одна из форм культуры.
    1) Физическая культура и виды деятельности, которые она включает;
    2) Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физические качества, физическая подготовка;
    3) Гармоничное развитие личности.

2. Физические качества человека,
    1) Общая характеристика физических качеств человека;
    2) Методика развития силы у человека;
    3) Методика развития быстроты у человека;
    4) Методика развития скоростно-силовых качеств у человека;
    5) Методика развития выносливости у человека;
    6) Методика развития скоростной выносливости у человека;
    7) Взаимосвязь физических качеств
3. Легкая атлетика:
    1) Исторический обзор развития легкой атлетики;
    2) Виды упражнений, входящих в состав легкой атлетики;
    3) Обучение метанию мяча и гранаты:
        i. способы хвата мяча и гранаты;
        ii. техника метания с места мяча и гранаты;
        iii. техника метания с одного, двух и трех шагов;
        iv. скрестные шаги;
        v. метание с прыжка;
        vi. финальное усилие.
    4) Спортивные виды метания и толкания ядра;
    5) Все о лучших спортсменах по метанию из России
4. Легкая атлетика:
    1) Легкая атлетика «Королева спорта» (какие виды входят, почему «королева»?)
    2) подбор подводящих упражнений по обучению прыжкам в длину с разбега;
        i. с места;
        ii. с 3 шагов;
        iii. с 5 шагов;
        iv. отталкивание от доски;
        v. полет и приземление;
    3) правила выполнения прыжка в длину с разбега;
    4) тройной прыжок;
    5) прыжок с шестом;
    6) прыжки в высоту;
    7) Все о лучших спортсменах из России по прыжкам.
5. Все о силовой подготовке:
    1) подбор подводящих упражнений по обучению подтягивания в висе;

2) подбор подводящих упражнений по обучению отжимания от пола;
3) подбор подводящих упражнений по обучению выполнения пресса;
4) подбор подводящих упражнений по обучению выполнения берпи;
5) подбор подводящих упражнений по обучению выполнения планки;
6) подбор подводящих упражнений по обучению прыжкам через скакалку;

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Отметка "5" Практическая работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Упражнение выполнено технически правильно, с соблюдением указанного временного отрезка.

Отметка "4" Практическая работа выполнена обучающимися в полном объеме, но с небольшим отклонением в технике и во времени.

Отметка "3" Практическая работа выполнена не полностью с большим отклонением от правильной техники.

Отметка "2" Выставляется в том случае, когда обучающиеся оказались не подготовленными к выполнению этой работы. Упражнение выполнено технически неправильно.

5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с.: ил. - Текст: электронный. - URL: https://www.book.ru/book/936250.

2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2021. - 239 с.: ил. - Текст: электронный. - URL: https://www.book.ru/book/936273.

3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев и др.; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп.

- Москва: Юрайт, 2020. - 599 с. - Текст: электронный. - URL: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-446683.

4. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=363096.

5. Филиппова, Юлия Семеновна. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 201 с. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/document?id=357459.

6. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Юрайт, 2020. - 113 с. - Текст: электронный. - URL: https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-456547.

Нормативные правовые документы Федеральные законы по физической культуре

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

1. Физкультура. Валеология. Школа Издательство: Просвещение Автор: Лях Владимир Иосифович Год издания: 2023 https://znanium.com/catalog/document?id=435551
2. Физическая культура учебник для 10-11 классов Базовый уровень Москвhttps://znanium.com/catalog/document?id=432683а«Русское слово.» 2020 год изд Т,В,Андрюхина Н,В, Третьякова
3. Физкультура.Футбол для всех Валеология. Школа Издательство: Просвещение Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2023
4. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) Издательство: Просвещение Автор: Погадаев Григорий Иванович Год издания: 2022
5. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) Издательство: Просвещение

Авторы: Матвее Анатолий Петрович, Палехова Елизавета Сергеевна год издания: 2022

Основные электронные издания

1. Электронная библиотека
2. Электронные учебники
3. Режим доступа: library@dzr.ranepa.ru sziu@ranepa.ru