|  |
| --- |
| **АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**  **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**  **«ПОДОЛЬСКИЙ СОЦИАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ КОЛЛЕДЖ»** |

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор АНПОО «ПССК»

\_\_\_\_\_\_Сидоров А.С.

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ:

**СГЦ. 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 39.02.01 «Социальная работа»

Квалификация: Специалист по социальной работе

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная база приема: основное общее образование

Форма обучения: очная

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Подольск, 2024

Рабочая программа дисциплины СГЦ. 04 Физическая культура, разработана на основании:

-федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 года № 413 (в редакции от 12.08.2022 г.);

-федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.08.2022 года № 773;

-учебного плана, составленного на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности  
39.02.01 Социальная работа.

Рабочая программа разработана доцентом Нечипорук А.В.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании ПЦК «гуманитарных и общественных дисциплин» Протокол N\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 года.  
Председатель ПЦК «гуманитарных и общественных дисциплин» \_\_\_\_\_ Нечипорук А.В.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 4

* 1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы 4
  2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины 4

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 4

* 1. Объем дисциплины и виды учебной работы 4
  2. Тематический план дисциплины 5
  3. Содержание дисциплины 6

РАЗДЕЛ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 10

* 1. Материально-техническое обеспечение 10
  2. Информационное обеспечение обучения 11

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 12

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 14

**РАЗДЕЛ** **1.** **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ** **ПРОГРАММЫ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Место** **учебной** **дисциплины** **в** **структуре** **основной** **образовательной** **программы**

Дисциплина Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 39.02.01 Социальная работа.

* 1. **Цель** **и** **планируемые** **результаты** **освоения** **дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код** **Компетенций** | **Наименование** **компетенции** | **Умения** | **Знания** |
| ОК. 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для  данной специальности. | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности*;* средства профилактики перенапряжения |

**РАЗДЕЛ** **2.** **СТРУКТУРА** **И** **СОДЕРЖАНИЕ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Объем** **дисциплины** **и** **виды** **учебной** **pаботы**

### Очная фopма oбученuя

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид** **учебной** **pаботы** | **Объем** **часов** | **Семестpы** | | | |
| **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Объем** **часов** **по** **дисциплине** | 260 | 64 | 80 | 64 | 52 |
| **Объем** **pаботы** **обучающихся** **во** | 130 | 32 | 40 | 32 | 26 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **взаимодействии** **с** **преподавателем** |  |  |  |  |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| практические занятия | 130 | 32 | 40 | 32 | 26 |
| **Самостоятельная** **работа**  **обучающегося** **(всего)** | 130 | 32 | 40 | 32 | 26 |
| Промежуточная аттестация в форме |  | Зачет с  оценкой | Зачет с  оценкой | Зачет с  оценкой | Зачет с  оценкой |

* 1. **Тематический** **план** **дисциплины**

### Очная фopма oбучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел,** **тема** | **Виды** **учебной** **работы,** **академических** **часов** | | | | | | | | | | |
| **Всего** | **Самостоятельная** **pабота** | **Контактная** **работа** **обучающихся** **с** **педагогическими** **работниками** | | | | | | | | |
| **Всего** | **Лекционные** **занятия** | *из* *них:* *в* *форме* *практической* *подготовки* | **Семинаpские/** **пpактические** **занятия** | *из* *них:* *в* *форме* *практической* *подготовки* | **Лабоpатоpные** **занятия** | *из* *них:* *в* *форме* *практической* *подготовки* |  |  |
| **3** **семестр** | **64** | **32** | **32** |  |  | **32** |  |  |  |  |  |
| **Раздел** **1.** **Основы** **формирования** **физической** **культуры** **личности** | **4** | **2** | **2** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |
| Тема 1.1.  Основы физической культуры | 4 | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| **Раздел** **2.** **Легкая** **атлетика** | **60** | **30** | **30** |  |  | **30** |  |  |  |  |  |
| Тема 2.1.  Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | 60 | 30 | 30 |  |  | 30 |  |  |  |  |  |
| Промежуточная  аттестация |  | *Зачет* *с* *оценкой* | | | | | | | | | |
| **4** **семестр** | **80** | **40** | **40** |  |  | **40** |  |  |  |  |  |
| **Раздел** **3.** **Атлетическая** **гимнастика** | **80** | **40** | **40** |  |  | **40** |  |  |  |  |  |
| Тема 3.1.  Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств | 80 | 40 | 40 |  |  | 40 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел,** **тема** | **Виды** **учебной** **работы,** **академических** **часов** | | | | | | | | | | |
| **Всего** | **Самостоятельная** **pабота** | **Контактная** **работа** **обучающихся** **с** **педагогическими** **работниками** | | | | | | | | |
| **Всего** | **Лекционные** **занятия** | *из* *них:* *в* *форме* *практической* *подготовки* | **Семинаpские/** **пpактические** **занятия** | *из* *них:* *в* *форме* *практической* *подготовки* | **Лабоpатоpные** **занятия** | *из* *них:* *в* *форме* *практической* *подготовки* |  |  |
| человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная  аттестация |  | *Зачет* *с* *оценкой* | | | | | | | | | |
| **5** **семестр** | **64** | **32** | **32** |  |  | **32** |  |  |  |  |  |
| **Раздел** **4.** **Спортивные** **игры** | **64** | **32** | **32** |  |  | **32** |  |  |  |  |  |
| Тема 4.1.  Баскетбол | 32 | 16 | 16 |  |  | 16 |  |  |  |  |  |
| Тема 4.2.  Волейбол | 32 | 16 | 16 |  |  | 16 |  |  |  |  |  |
| Промежуточная  аттестация |  | *Зачет* *с* *оценкой* | | | | | | | | | |
| **6** **семестр** | **52** | **26** | **26** |  |  | **26** |  |  |  |  |  |
| **Раздел** **5.** **Лыжная** **подготовка** | **52** | **26** | **26** |  |  | **26** |  |  |  |  |  |
| Тема 5.1.  Общие принципы техники катания на лыжах | 52 | 26 | 26 |  |  | 26 |  |  |  |  |  |
| Промежуточная  аттестация |  | *Зачет* *с* *оценкой* | | | | | | | | | |
| Всего часов | 260 | 130 | 130 |  |  | 130 |  |  |  |  |  |

* 1. **Содержание** **дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** **разделов** **и** **тем** | **Содержание** **учебного** **материала** **и** **практические** **занятия** **студентов** | **Коды** **компетенций** **формированию** **которых** **способствует** **элемент** **программы** |
| Раздел 1. Основы |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| формирования  физической культуры личности |  |  |
| Тема 1.1.  Основы физической культуры | Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.  Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.  Социально-биологические основы физической культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий).  Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.  Двигательная активность и здоровье. Hорма двигательной активности человека.  Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.  Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.  Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.  Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.  Ведение дневника самоконтроля. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.  Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. | ОК 08 |
| Раздел 2. Легкая  атлетика |  |  |
| Тема 2.1.  Легкая атлетика один из основных и наиболее массовых видов спорта | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции  Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.  Эстафетный бег.  Техника спортивной ходьбы. | ОК 08 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Прыжки в длину. Метание гранаты.  Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м.  Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.  Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.  Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта.  Пробегание по дистанции.  Техника бега на средние и длинные дистанции. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.  Техника бега по пересеченной местности. Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км. Эстафетный бег. Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.  Техника спортивной ходьбы. Медленная спортивная ходьба с постановкой прямой ноги в коленном суставе.  Спортивная ходьба на отрезках 200-500 м. Техника выполнения прыжка с разбега и с места. Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.  Метание гранаты в цель и на дальность.  Общая физическая подготовка. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |
| Раздел 3. Атлетическая  гимнастика |  |  |
| Тема 3.1.  Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека | Упражнения для развития основных мышечных групп.  Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.  Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы. Упражнения на тренажерах.  Выполнение комплекса упражнения на развитие | ОК 08 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | силовых способностей Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.  Выполнение комплекса упражнения на развитие быстроты.  Выполнение комплекса упражнения на развитие гибкости.  Опорные прыжки через коня и козла. Специальные и подводящие упражнения. Страховка. |  |
| Раздел 4. Спортивные  игры |  |  |
| Тема 4.1. Баскетбол | Перемещения по площадке. Ведение мяча.  Передачи мяча различными способами Ловля мяча  Броски мяча по кольцу с места и в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.  Командные действия игроков.  Техника перемещений и владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места.  Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении.  Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.  Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции.  Обучение технике штрафных бросков в корзину. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении.  Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в корзину.  Техника нападения и защиты.  Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.  Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях.  Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков.  Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу. | ОК 08 |
| Тема 4.2. Волейбол | Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.  Подача мяча различными способами. Прием мяча, передача мяча | ОК 08 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Нападающие удары, блокирование ударов. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом.  Командные действия игроков. Техника стоек и перемещений.  Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом.  Техника владения мячом. Обучение технике приема и передачи мяча.  Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча.  Обучение технике нападающего удара и блокирования.  Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении.  Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических  действий в нападении и защите. |  |
| Раздел 5.  Лыжная  подготовка |  |  |
| Тема 5.1.  Общие принципы техники катания на лыжах | Переноска и надевание лыж. Повороты на лыжах.  Передвижение различными ходами на лыжах. Преодоление подъемов, спусков.  Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом.  Совершенствование техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы, прохождение дистанции 3 км.  Техника передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным и одновременным двухшажным ходом, полуконьковым и коньковым ходом.  Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуëлочкой», «ëлочкой» и лесенкой. Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов. | ОК 08 |

**РАЗДЕЛ** **3.** **УСЛОВИЯ** **РЕАЛИЗАЦИИ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Материально-техническое** **обеспечение**

Реализация программы дисциплины осуществляется в следующих специальных помещениях:

Спортивный зал, для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованный спортивным инвентарем в зависимости от вида спорта (баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения (музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране).

Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы, оснащено специализированной мебелью (парты, стулья), техническими средствами обучения (персональные компьютеры с лицензионным программным обеспечением, возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета).

**Лицензионное** **и** **свободно** **распространяемое** **программное** **обеспечение,** **в** **том** **числе** **отечественного** **производства:**

* 1. **Информационное** **обеспечение** **обучения**

1. ЭБС IPR SMART [**www. iprbookshop. ru**](http://www.iprbookshop.ru/)

2. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>.

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

**Основные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для СПО -Москва: Просвещение, 2023г.
2. Физическая культура: учебник для СПО / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. — 612 c. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/84178.html — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.
3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 c. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84086.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 206 c. — ISBN 978-5-4486-0766-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная систе ресурс IPR SMART ма: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/83818.html. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие СПО/ В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2020. — 98 c. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/80802.html. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Дополнительные источники:**

1. Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие СПО / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 196 c. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/74301.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник СПО /Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов; под редакц. Ю.Д. Железняка.- М.: Издательский центр «Академия», 2020.-464 с.
3. Яковлева Е.Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры – Москва: Лань, 2023 – 128с.

**Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС IPR SMART [**www. iprbookshop. ru**](http://www.iprbookshop.ru/)

2. Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>.

**РАЗДЕЛ** **4.** **КОНТРОЛЬ** **И** **ОЦЕНКА** **РЕЗУЛЬТАТОВ** **ОСВОЕНИЯ** **ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** **обучения** **(освоенные** **умения,** **усвоенные** **знания)** | **Критерии** **оценки** | **Методы** **оценки** |
| **Перечень** **знаний,** **осваиваемых** **в** **рамках** **дисциплины** | | |
| ***знания:***  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном | - свободное ориентирование в основных понятиях  физических качеств и | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе  проведения: методико- |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты** **обучения** **(освоенные** **умения,** **усвоенные** **знания)** | **Критерии** **оценки** | **Методы** **оценки** |
| **Перечень** **знаний,** **осваиваемых** **в** **рамках** **дисциплины** | | |
| развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности*;* средства профилактики перенапряжения | физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость);   * правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота * логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний * применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | практических и учебно- тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно- спортивной деятельности студента. Тестирование |
| Промежуточная аттестация в форме –  *Зачет* *с* *оценкой* | *Зачет* *с* *оценкой* |
| **Перечень** **умений,** **осваиваемых** **в** **рамках** **дисциплины** | | |
| *умения*  использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. | * выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; * демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; * *применение* *рациональных* *приемов* *двигательных* *функций* *в* профессиональной деятельности; | Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;   * оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): * выполнение нормативов общей физической подготовки |

Приложение

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура» на 20\_\_/20\_\_ уч. г.**

Специальность:39.02.01 «Социальная работа»

(шифр и наименование)

Программа подготовки: углубленная

(базовая, углубленная)

В программу вносятся следующие изменения:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

или делается отметка о нецелесообразности внесения каких-либо изменений на данный учебный год

Исполнители:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*должность подпись расшифровка подписи дата*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*должность подпись расшифровка подписи дата*

Программа пересмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и общественных дисциплин

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_\_» 2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, номер протокола заседания ПЦК, подпись председателя ПЦК).