Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Кубанский экономико-юридический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

РЕЦЕНЗИЯ

На программу по учебной дисциплине **ОГСЭ.04** Физическая культура

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 № 508, зарегистрировано в Минюсте РФ от 29.07.2014 № 33324.

Организация – разработчик: АНПОО «Кубанский экономикоюридический техникум»

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих знаний, умений, навыков:

уметь:

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

знать:

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

Программа составлена логично. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала

Пояснительная записка показывает предназначение рабочей программы для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню подготовки выпускников по данной специальности.

Программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку.

Язык и стиль изложения в данной программе грамотный, доступный, научный, последовательный.

Соответствие содержания программы современному уровню развития науки, техники и производства.

Содержание программы по учебной дисциплине **ОГСЭ.04** Физическая культура

соответствует современному уровню развития науки.

Рекомендации, замечания:

Программа способствует качественной подготовке специалиста, обеспечивает выполнение примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий и специальностей среднего профессионального образования.

дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура**может быть использована для обеспечения общеобразовательной подготовки образовательной программы для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рецензенты молодежной	
Рецензенты им молодежной полькой в стем	opuzureckoù kyntyper
TETO VEREZ TO TELESTOPE	9 9 9
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
To War And Control of the Control of	
ANN CONTRACTOR OF THE PROPERTY	
AND PARTY AND	

Дата 29.08. 2022

ОДОБРЕНА

на заседании педагогического совета Протокол № $\underline{\textit{O4}}$ от 29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «КЭЮТ»
О.А.Пиреничная поднись Ф.И.О.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки № 508 от 12.05.2014 года, зарегистрировано Минюсте РФ 29.07.2014 года № 33324.

Организация – разработчик АНПОО «Кубанский экономико-юридический техникум»

Разработчик: Гаджимурадов Заир Гаджибалаевич, преподаватель, АНПОО «КЭЮТ»

Perspent! Tpuropel Dreutpen Herrorabert nperopalærereb oprywerker kgrofy re 151104 Et 1 CTT

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	4
	ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	20
	ЛИСПИПЛИНЫ	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3,ОК6, ОК10.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура у обучающегося формируются общие компетенции:

- ОК.2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;
- OК.3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;
- OK.6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК.10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
- В рамках реализации программы воспитания АНПОО «КЭЮТ» на занятиях учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура реализуются следующие личностные результаты (ЛР):
- ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9 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.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
в т.ч. в форме практической подготовки	
практические занятия	122
Самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	
зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Depart Agencyman area	2	3	
таздел 1. Формирование навыков здо Тема № 1.1	рового образа жизни средствами физической культуры Содержание учебного материала	52	
Социально-биологические основы	Анатомо-морфологические особенности и физиологические	34	OK2,3,6,10
физической культуры и здоровый	функции организма. Костная и мышечная системы организма		ЛРЗ-12
образ жизни	и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовнонравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.		
	В том числе практических занятий	26	
	ПЗ № 1 Методы коррекции осанки и телосложения. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоско- стопия.	2	
	ПЗ № 2 Комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.	2	
	ПЗ № 3 Комплекс упражнений развития способности к произвольному расслаблению мышц.	2	
	ПЗ № 4 Комплекс упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	2	

	 ПЗ № 5 Комплекс упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). ПЗ № 6Упражнения для укрепления сердечнососудистой системы. ПЗ № 7Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. ПЗ № 8Контроль за уровнем физического состояния. ПЗ № 9Упражнения для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. ПЗ № 10Основные методики массажа и самомассажа. ПЗ № 11Фрагменты занятий с использованием самостоятельно подготовленных упражнений (направленных на улучшение работы органов и систем организма) ПЗ № 12Физические упражнений для нормализации веса. ПЗ № 13Физические упражнений для нормализации веса Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам 	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
Тема 1.2	спорта, группах ОФП. Содержание учебного материала	26 12	OK2,3,6,10
Тема 1.2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей. Скоростные способностей и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей.	12	_ OK2,3,6,10 ЛР3-12

Влияние силовой подготовки на развитие скоростных спо-		
собностей. Средства, методы, методики воспитания скорост-		
ных способностей. Выносливость и методика её развития.		
Виды выносливости и их характеристика. Особенности про-		
явления выносливости в двигательной деятельности. Вынос-		
ливость общая и специальная. Средства и методы развития		
выносливости. Контрольные упражнения для определения		
показателей, характеризующих выносливость.		
Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости.		
Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства,		
методы и методики развития гибкости. Контрольные упраж-		
нения для определения показателей, характеризующих гиб-		
кость.		
Координационные способности и пути их совершенствова-		
ния. Ловкость как комплексное проявление координацион-		
ных способностей. Координационные способности и их		
классификация. Средства, методы и методики развития ко-		
ординационных способностей. Контрольные упражнения для		
определения показателей, характеризующих координацион-		
ные способности.		
Развитие и совершенствование физических качеств с помо-		
щью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие лов-		
кости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливо-		
сти, координации движений. Основные методы тренировки:		
непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Мето-		
дика проведения соревнований и подготовки к ним.		
В том числе практических занятий	6	
ПЗ № 14Упражнения с применением отягощений (предель-		
ного, непредельного веса, динамического характера). Разви-		
тие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса		
упражнений с применением отягощений (предельного, не-	2	
предельного веса, динамического характера). Упражнения с		
преодолением веса собственного тела: гимнастические		
упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на ска-		

		1	1
	мейке, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе,		
	сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).		
	ПЗ№ 15Упражнения с преодолением веса собственного те-	2	
	ла	<i>L</i>	
	ПЗ № 16 Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам		
	спорта, группах $O\Phi\Pi$.		
Тема 1.3	Содержание учебного материала	28	OK2,3,6,10
Развитие и совершенствование ос-	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и		ЛР1-12
новных жизненно важных физиче-	их характеристика. Особенности проявления выносливости в		
ских и профессиональных качеств	двигательной деятельности. Выносливость общая и специ-		
	альная. Средства и методы развития выносливости. Кон-		
	трольные упражнения для определения показателей, харак-		
	теризующих выносливость.		
	Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости.		
	Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства,		
	методы и методики развития гибкости. Контрольные упраж-		
	нения для определения показателей, характеризующих гиб-		
	кость.		
	Координационные способности и пути их совершенствова-		
	ния. Ловкость как комплексное проявление координацион-		
	ных способностей. Координационные способности и их		
	классификация. Контрольные упражнения для определения		
	показателей, характеризующих координационные способно-		
	сти.		
	Развитие и совершенствование физических качеств с помо-		
	щью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие лов-		
	кости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливо-		
	сти, координации движений. Основные методы тренировки:		
	непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Мето-		
	дика проведения соревнований и подготовки к ним.		

	В том числе практических занятий	14	
	ПЗ № 17 Легкоатлетические прыжковые упражнения (с до- полнительным отягощением). Упражнения с внешним со- противлением	2	
	ПЗ № 18 Бег на месте. Челночный бег. Прыжки. Соревнования	2	
	ПЗ № 19Бег. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Игры.	2	
	ПЗ № 20 Упражнения на развитие гибкости.	2	7
	ПЗ № 21 Упражнения на координацию. Баскетбол. Игры	2	
	ПЗ № 22 Волейбол. Настольный теннис: техническая подготовка. Игры	2	
	ПЗ № 23Бег. Баскетбол. Игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	1
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		
Тема 1.4	Содержание учебного материала	32	OK2,3,6,10
Совершенствование профессио-	Использование средств физического воспитания и методов		ЛР1-12
нально значимых двигательных	спортивной тренировки для совершенствования индивиду-		
умений и навыков	ального запаса двигательных умений, навыков и знаний в об-		
	ласти физической культуры, необходимых для освоения из-		
	бранной профессиональной деятельности. Методики и фор-		
	мы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы		
	профессии или специальности и составление или дополнение		
	спортограммы. Использование в процессе физического вос-		
	питания для развития профессионально важных качеств тре-		
	нажёров и многокомплектного универсального спортивного		
	оборудования. Прикладная значимость рекомендованных ви-		
	дов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль		
	за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		
	В том числе практических занятий	16	
	ПЗ № 24 Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активно-	2	

	and a second sec		
	CMU.		-
	ПЗ № 25Упражнения для развития умений и навыков по		
	профилирующим видам необходимой двигательной активно-	2	
	сти		
	ПЗ № 26Упражнения на предупреждение развития профес-	2	
	сиональных заболеваний.		
	ПЗ № 27Упражнения на укрепление здоровья в условиях	2	
	трудовой деятельности	2	
	ПЗ № 28Упражнения на укрепление здоровья в условиях	2	
	трудовой деятельности	2	
	ПЗ № 29Упражнения для развития профессиональных ка-	_	
	честв (с использованием тренажёров)	2	
	ПЗ № 30Упражнения для развития профессиональных ка-	2	
	честв (с использованием тренажёров)	2	
	№ 31Упражнению на координацию	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам		
	спорта, группах $O\Phi\Pi$	16	
Тема 1.5	Содержание учебного материала	36	OK2,3,6,10
Специальные двигательные умения	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые		ЛР1-12
и навыки	для активной двигательной деятельности, в том числе для		
	успешного прохождения воинской службы. Способы и мето-		
	дика развития прыгучести. Способы и методика выполнения		
	приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие		
	и постоянное совершенствование физических и специальных		
	качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препят-		
	ствий.		
	Организация и проведение стрельб. Техника безопасности		
	при стрельбе.		
	Формирование сложно-координационных движений и пси-		
	хофизических навыков с помощью занятий восточными		
	единоборствами: каратэ-до, айкидо и др. Приемы защиты и		

самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами В том числе практических занятий ПЗ № 32 Прикладные гимнастические упражнения. Лаза-	
В том числе практических занятий 1	
ПЗ № 32 Прикладина зимнастинасти упражнация Пара-	8
$\frac{113}{12}$ М2 32 Приклаоные гимпастические упражнения. Лаза- $\frac{1}{2}$	
<i>ПЗ № 33</i> Подъем, прыжки, передвижение	,
<i>П3 № 34Прыжки в высоту</i> 2	;
<i>ПЗ № 35Прыжки в длину</i> 2	,
ПЗ № 36 Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости.	,
ПЗ № 37 1.Основные приемы защиты и самообороны. 2. Упражнения в страховке и само страховке.	,
 ПЗ № 38 1.Основные приемы защиты и самообороны.2. Упражнения в страховке и само страховке. 	,
№ 39 Развитие умения обращаться с оружием.	,
 ПЗ № 40 Зачет Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. 	
Самостоятельная работа обучающихся	8
Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП 18	8

Гема 2.1	Содержание учебного материала	24	OK2,3,6,10
	Общая культура как условие формирования здорового образа		ЛР1-12
лияние физической культуры и	жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового		
дорового образа жизни на обеспе-	образа жизни. Двигательная активность и формирование здо-		
ение здоровья и работоспособности	рового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Моти-		
	вация самосохранения, самосовершенствования, мобильно-		
	сти, профессиональной успешности и укрепления здоровья.		
	Сомнология - наука о здоровье, механизмах и условиях его		
	обеспечения. Сомногенетический мониторинг. Роль и воз-		
	можности физической культуры в обеспечении здоровья и		
	успешной профессиональной подготовки. Гигиенические		
	средства оздоровления и управления		
	работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидро-		
	процедуры, бани, массаж.		
	Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Су-		
	точный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноцен-		
	ный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для		
	организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы		
	оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная актив-		
	ность, психогимнастика др. Методика индивидуального под-		
	хода и применение средств физической культуры для		
	направленного развития отдельных физических качеств, со-		
	вершенствования функциональных систем и профилактики		
	простудных заболеваний. Методика составления индивиду-		
	альных программ физического самосовершенствования.		
	Несовместимость занятий физической культурой и спортом с		
	вредными привычками. Физиологические механизмы ис-		
	пользования средств физической культуры и спорта для ак-		
	тивного отдыха и восстановления работоспособности, сни-		
	жения негативного воздействия вредных привычек. Роль се-		
	мьи в формировании здорового образа жизни.		

	В том числе практических занятий	12		
	ПЗ № 41Упражнения утренней гигиенической гимнастики			
	профессиональной направленности.	2		
	$\Pi 3 № 42 Аэробика.$	2		
	ПЗ № 43Развитие отдельных физических качеств и функ-			
	циональных возможностей организма.	2		
	ПЗ №44Динамические, силовых, гимнастических упражне-			
	ний.	2		
	ПЗ № 45 Атлетическая гимнастика.	2		
	ПЗ № 46Регулирование нагрузки. Использование метода			
	круговой тренировки.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	12		
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам	12		
	спорта, группах $O\Phi\Pi$.	12		
Тема 2.2	Содержание учебного материала	20		
Использование спортивных техно-	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и за-			
логий для совершенствования про-	дачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпий-			
фессионально значимых двигатель-	ские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Фи-			
ных умений и навыков	зическая культура и спорт в системе образования. Спортиза-			
	ция физического воспитания. Основы спортивной трениров-			
	ки. Физическая, функциональная, техническая и психологи-			
	ческая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в			
	спорте. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные со-			
	ревнования как средство и метод общей физической, профес-			
	сионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.			
	Спортивно-оздоровительный туризм. Физическая (общая и			
	специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организа-			
	ция и проведение похода и путешествия: разработка марш-			
	рута, составление плана-графика движения, составление сме-			
	ты похода, распределение обязанностей в группе, подготовка			
	снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и пере-			
	носка продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных			
	для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря,			

	разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработ-	
	ка техники и тактики движения в походе, ориентирование на	
	местности, обеспечение безопасности в походе. Организация	
	и проведение массовых туристских мероприятий, походов	
	выходного дня и экскурсий.	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10
	ПЗ № 47 Занятия и соревнования по базовым видам спорта.	2
	ПЗ № 48Занятия и соревнования по неолимпийским видам	2
	спорта	4
	ПЗ № 49 Дартс: отработка отдельных элементов. ИгрА	2
	ПЗ № 50Дартс: отработка отдельных элементов. Игра	2
	ПЗ № 51Занятия тренировочной направленности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	10
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам	10
	спорта, группах ОФП	10
Тема 2.3	Содержание учебного материала	20
Совершенствование общей и специ-	Методические основы производственной физической куль-	
альной профессионально –	туры. Выбор форм, методов и средств производственной фи-	
прикладной физической подготовки	зической культуры в зависимости от условий труда и быта	
	работника. Производственная гимнастика. Физическая куль-	
	тура и спорт в свободное время специалиста. Повышение	
	общей и профессиональной работоспособности средствами	
	физической культуры.	
	В том числе практических и лабораторных занятий	10
	ПЗ № 52Упражнения производственной гимнастики	2
		2
	ПЗ № 52Упражнения производственной гимнастики ПЗ № 53Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка.	
	ПЗ № 52Упражнения производственной гимнастики ПЗ № 53Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка. ПЗ № 54Упражнения для профилактики профессиональных	2
	ПЗ № 52Упражнения производственной гимнастики ПЗ № 53Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка. ПЗ № 54Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	2
	ПЗ № 52Упражнения производственной гимнастики ПЗ № 53Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка. ПЗ № 54Упражнения для профилактики профессиональных	2 2 2
	ПЗ № 52Упражнения производственной гимнастики ПЗ № 53Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка. ПЗ № 54Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. ПЗ № 55Упражнения на выносливость, координацию кистей и пальцев рук.	2 2 2 2
	ПЗ № 52Упражнения производственной гимнастики ПЗ № 53Специально направленные физические упражнения. Попутная тренировка. ПЗ № 54Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. ПЗ № 55Упражнения на выносливость, координацию ки-	2 2 2

	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
Тема 2.4	Содержание учебного материала		
Совершенствование навыков и уме-	Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия:		
ний, необходимых для службы в Во-	военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта.		
оруженных Силах Российской Феде-	Наставление по физической подготовке и спорту в Воору-		
рации и действий в экстремальных	женных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный		
ситуациях	комплекс. Нормативы по физической подготовленности в		
	Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелко-		
	вом тире любой модификации, включая электронный.		
	Особенности организации физической подготовки девушек.		
	Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	ПЗ № 57Гимнастические упражнения на развитие физиче-	2	
	ских качеств.		
	ПЗ № 58Приемы нападения и защиты без оружия. Бег на	2	
	короткие дистанции.		
	ПЗ № 59Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Ме-	2	
	тание мяча. Аэробика	_	
	ПЗ № 60Стрелковая подготовка. Отработка простейших	2	
	приемов самообороны.		
	ПЗ № 61Дифференцированный зачет		
	по разделам: Контроль овладения жизненно важными уме-		
	ниями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м,	2	
	отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м,	_	
	подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед;		
	прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	10	
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

- -спортивный зал;
- -открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- -тренажерный зал;
- -открытая спортивная площадка
- -стрелковый тир.

Залы:

- -библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- -актовый зал.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

-стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина), тренажеры, маты гимнастические, скакалки, мячи, гантели, секундомеры, свисток и др.;

-кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

Основные печатные издания:

1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И. - Электрон.текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html. - ЭБС «IPRbooks».

Основные электронные издания:

1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И. - Электрон.текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11361.html. - ЭБС «IPRbooks».

Дополнительные источники:

- 1) Германов Г.Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту [Электронный ресурс]: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Германов Г.Н., Злобина М.Е., Хомяк П.А. Электрон.текстовые данные. Саратов: Вузовское образование, 2015. 365 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27256.html. ЭБС «IPRbooks».
- 2) История становления органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта в России (по материалам субъектов Российской Федерации) [Электронный ресурс]: сборник материалов / Электрон.текстовые данные. М.:

Советский спорт, 2013. - 296 с. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57646.html. - ЭБС «IPRbooks».

- 3) Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» студентами специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения. 2015.
- 4) Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / Электрон.текстовые данные. М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016. 16 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63352.html. ЭБС «IPRbooks»
- 5) Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. Электрон.текстовые данные. Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. 164 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51799.html. ЭБС «IPRbooks».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оченки	Методы оценки
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	оценки ОК 2; ОК3; ОК 6; ОК 10.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методикопрактических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в
		табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	OK 2; OK 3; OK 6; OK 10.	- Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебнотренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
- основы здорового образа жизни.	OK 2; OK 3; OK 6; OK 10.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий