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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ГС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»

Лабинск, 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 010A40C200C0AF919145234 4D882D04E4F
Владелец: ПШЕНИЧНАЯ ОЛЬГА АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 09.03.2023 до 09.06.2024

РЕЦЕНЗИЯ

На программу по учебной дисциплине

СГ.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах (утвержденного приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 № 742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2022 N 70193)).

Организация – разработчик: АНПОО «Кубанский экономико-юридический 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.

Рабочая 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.

Рабочая 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

СГ.04 Физическая культура

соответствуетсовременному 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.

Заключение:

дисциплине **СГ.04 Физическая культура**

может быть использована для обеспечения общеобразовательной подготовки образовательной программы для специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рецензенты:

Лизарев Д.Н., преподаватель ГБПОУ КК ЛСТТ

Дата 29.08.2017

ОДОБРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол № 04
от 29 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНПОО «КЭЮТ»
_____ О.А.Пшеничная
подпись Ф.И.О.
29 августа 2023 г.

Программа учебной дисциплины ГС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах (утвержденного приказом Минпросвещения России от 17.08.2022 № 742 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2022 N 70193)).

Организация – разработчик: АНПОО «Кубанский экономико-юридический техникум»

Разработчик: Гаджимурадов З.Г., преподаватель АНПОО «КЭЮТ»

Рецензенты:

1. Гасаров Д.И. преподаватель ГБПОУ ККЛСТТ

2. _____

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ГС 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 **ГС.04 Физическая культура»** является обязательной частью о**бщего гуманитарного и социально-экономического цикла** рабочей основной образовательной программы в соответствии с ФГОС **по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах»**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3,ОК6, ОК10. ОК14, ПК 1,6

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;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия

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

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

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	144
в т.ч. в форме практической подготовки	
Теоретическое обучение	2
практические занятия	142
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
1	***2***	***3***	
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры			
Тема № 1.1 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**30**	***ОК2, 3, 6, 10, 14 ПК 1,6***
	Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма 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, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.	***2***	
	В том числе практических занятий	**28**	
	ПЗ № 1*Методы коррекции осанки и телосложения.*	**2**	
	ПЗ №2 *Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.*	**2**	
	ПЗ № 3*Комплекс упражнений для укрепления основных групп мышц.*	**2**	
	ПЗ № 4*Комплекс упражнений развития способности к произвольному расслаблению мышц.*	**2**	

	ПЗ № 5 *Комплекс упражнений для стимуляции зрительного анализатора.*	**2**	
	ПЗ № 6 *Комплекс упражнений с применением отягощений(предельного, непредельного веса, динамического характера).*	**2**	
	ПЗ № 7*Упражнения для укрепления сердечнососудистой системы.*	**2**	
	ПЗ № 8*Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.*	**2**	
	ПЗ № 9*Контроль за уровнем физического состояния.*	**2**	
	ПЗ №10*Упражнения для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.*	**2**	
	ПЗ № 11*Основные методики массажа и самомассажа.*	**2**	
	ПЗ № 12*Фрагменты занятий с использованием самостоятельно подготовленных упражнений* (направленных на улучшение работы органов и систем организма)	**2**	
	ПЗ № 13*Физическиеупражнений для нормализации веса.*	**2**	
	ПЗ № 14*Физические упражнений для нормализации веса*	**2**	
Тема 1.2 **Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств**	**Содержание учебного материала**	**8**	***ОК2, 3, 6, 10, 14*** ***ПК 1,6***
	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 способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных спо-		

	собностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость 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 упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		
	В том числе практических занятий	**8**	
	ПЗ № 15Упражнения с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). *Развитие силы мышц.* Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). **ПЗ №16** Упражнения с преодолением веса собственного тела: *гимнастические упражнения* (отжимание в упоре лежа, отжимание на скамейке, подтягивание ног к перекладине,	**2**	

	подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	**2**	
	ПЗ№ 17*Упражнения с преодолением веса собственного тела*	**2**	
	ПЗ № 18 Зачет	**2**	
Тема 1.3 **Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств**	**Содержание учебного материала**	**30**	***ОК2, 3, 6, 10, 14*** ***ПК 1,6***
	Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость 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 упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость. Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности. Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и тактика игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. Методика проведения соревнований и подготовки к ним.		
	В том числе практических занятий	**30**	
	ПЗ № 19*Легкоатлетические прыжковые упражнения (с дополнительным отягощением).*	**2**	

	ПЗ №20 *Упражнения с внешним сопротивлением*	**2**	
	ПЗ № 21*Бег на месте.*	**2**	
	ПЗ № 22 *Челночный бег.*	**2**	
	ПЗ №23 *Прыжки. Соревнования*	**2**	
	ПЗ № 24*Бег.*	**2**	
	ПЗ№ 25 *Чередование ходьбы, бега и прыжков.*	**2**	
	ПЗ №26 *Игры.*	**2**	
	ПЗ № 27*Упражнения на развитие гибкости.*	**2**	
	ПЗ № 28*Упражнения на координацию*	**2**	
	.ПЗ №29 *Баскетбол. Игры*	**2**	
	ПЗ № 30*Волейбол.*	**2**	
	ПЗ №31 *Настольный теннис: техническая подготовка. Игры*	**2**	
	ПЗ № 32*Бег.*	**2**	
	ПЗ №33 *Баскетбол. Игры*	**2**	
Тема 1.4 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	**Содержание учебного материала**	**16**	***ОК2, 3, 6, 10, 14*** ***ПК 1,6***
	Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.		
	В том числе практических занятий	**16**	
	ПЗ № 34*Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активно-*	**2**	

	сти.		
	ПЗ № 35*Упражнения для развития умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности*	**2**	
	ПЗ № 36*Упражнения на предупреждение развития профессиональных заболеваний.*	**2**	
	ПЗ № 37*Упражнения на укрепление здоровья в условиях трудовой деятельности*	**2**	
	ПЗ № 38*Упражнения на укрепление здоровья в условиях трудовой деятельности*	**2**	
	ПЗ № 39*Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)*	**2**	
	ПЗ № 40*Упражнения для развития профессиональных качеств (с использованием тренажёров)*	**2**	
	№ 41*Упражнению на координацию*	**2**	
Тема 1.5 Специальные двигательные умения и навыки	**Содержание учебного материала**	**16**	***ОК2, 3, 6, 10, 14 ПК 1,6***
	Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика 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 препятствий. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе. Формирование сложно-координационных движений и психофизических 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	**16**	

	ПЗ № 42 *Прикладные гимнастические упражнения. Лазание.*	**2**	
	ПЗ № 43*Подъем. Прыжки, передвижение*	**2**	
	ПЗ № 44*Прыжки в высоту Прыжки в длину*	**2**	
	ПЗ № 45*Упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости. Основные приемы защиты и самообороны.*	**2**	
	ПЗ №46 *Упражнения в страховке и само страховке. Основные приемы защиты и самообороны*	**2**	
	ПЗ №47 *Упражнения в страховке и само страховке.*	**2**	
	ПЗ № 48*Развитие умения обращаться с оружием.*	**2**	
	ПЗ № 49 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.	**2**	
Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей			
Тема 2.1 **Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности**	**Содержание учебного материала**	**12**	***ОК2, 3, 6, 10, 14*** ***ПК 1,6***
	Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.		
	В том числе практических занятий	**12**	
	ПЗ № 50*Упражнения утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.*	**2**	
	ПЗ № 51*Аэробика.*	**2**	
	ПЗ № 52*Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.*	**2**	

	ПЗ №53*Динамические, силовые, гимнастические упражнения*	**2**	
	ПЗ № 54*Атлетическая гимнастика. Регулирование нагрузки.*	**2**	
	ПЗ №55 *Использование метода круговой тренировки.*	**2**	
Тема 2.2 **Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков**	**Содержание учебного материала**	**12**	***ОК2, 3, 6, 10, 14*** ***ПК 1,6***
	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Спортивно-оздоровительный туризм. Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка 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	**12**	
	ПЗ № 56 *Занятия и соревнования по базовым видам спорта.*	**2**	
	ПЗ № 57*Занятия и соревнования по неолимпийским видам*	**2**	

	спорта		
	ПЗ № 58*Дартс: отработка отдельных элементов. ИгрА*	**2**	
	ПЗ № 59*Дартс: отработка отдельных элементов. Игра*	**2**	
	ПЗ № 60 *Занятия тренировочной направленности.*	**2**	
	ПЗ №61 Зачет	**2**	
Тема 2.3 Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	**Содержание учебного материала**	**10**	***ОК2, 3, 6, 10, 14 ПК 1,6***
	Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	**10**	
	ПЗ № 62*Упражнения производственной гимнастики*	**2**	
	ПЗ № 63*Специально направленные физические упражнения.*	**2**	
	ПЗ №64 *Попутная тренировка.*		
	ПЗ № 65*Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.*	**2**	
	ПЗ № 66*Упражнения на выносливость, координацию кистей и пальцев рук.*	**2**	
Тема 2.4 Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	**Содержание учебного материала**	**10**	***ОК2, 3, 6, 10, 14 ПК 1,6***
	Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом 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 № 67*Гимнастические упражнения на развитие физических качеств.*	**2**	
	ПЗ № 68*Приемы нападения и защиты без оружия.* ***ПЗ №69*** *Бег на короткие дистанции. Ускоренное передвижение и легкая атлетика.*	**2** **2**	
	ПЗ № 70 *Стрелковая подготовка. Отработка простейших приемов самообороны.*	**2**	
	ПЗ № 71Дифференцированный зачет по разделам**:** Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 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.	**2**	
Всего:		***144***	

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 оценки***	***Методы оценки***
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 10; ОК 14. ПК 1.6	Экспертное наблюдение и оценка умений 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 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;	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 10; ОК 14. ПК 1.6	– 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.
- основы здорового образа жизни.	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 10; ОК 14. ПК 1.6	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