

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза**

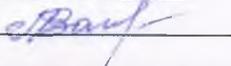
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

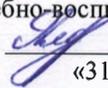
**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:
40.02.01 ПРАВО
И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

2018 г

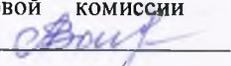
Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
математических и общих естественно-научных
дисциплин и физической культуры
Протокол № 1 от « 31 » августа 2018г.
Председатель цикловой комиссии



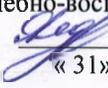
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
 Алдашкина И.В.
«31» августа 2018г

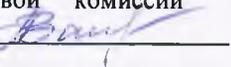
Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
математических и общих естественно-научных
дисциплин и физической культуры
Протокол №1 от «31 » августа 2019 г.
Председатель цикловой комиссии



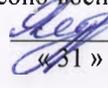
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
 Алдашкина И.В.
« 31 » августа 2019 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
математических и общих естественно-научных
дисциплин и физической культуры
Протокол № 1 от « 31 » августа 2020 г.
Председатель цикловой комиссии



Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
 Алдашкина И.В.
« 31 » августа 2020 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
математических и общих естественно-научных
дисциплин и физической культуры
Протокол № от « » 20 г.
Председатель цикловой комиссии

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Алдашкина И.В.
« _____ » _____ 20 г

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии
математических и общих естественно-научных
дисциплин и физической культуры
Протокол № от « » 20 г.
Председатель цикловой комиссии

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
_____ Алдашкина И.В.
« _____ » _____ 20 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) базовой подготовки 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

Рецензенты:

Капитонова А.Н. - преподаватель физической культуры высшей категории
АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Шаповалова Л.В. – преподаватель БЖД АНПОО «Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура
преподавателя АНПОО «Кооперативный техникум
Тамбовского облпотребсоюза»
Мукина Валерия Александровича.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО нового поколения для студентов 2, 3 курсов специальности 40.02.01 Право и организация социального и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

В программе содержится учебный материал, позволяющий научить студентов с умением использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья и самоопределения в физической культуре, решать производственные ситуации с учетом условий рыночной экономики.

Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, ответственности, самостоятельности и творческой активности. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Федерального государственного образовательного стандарта.

В рабочей программе достаточно полно представлены все темы курса, продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

В целом рабочая программа, разработанная преподавателем Мукиным В.А. соответствует курсу изучаемой дисциплины и может быть использована в практической работе.

Рецензент
Преподаватель физической культуры
высшей категории
АНПОО «Тамбовский колледж
социокультурных технологий



Капитонова А.Н.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура
преподавателя АНПОО «Кооперативный техникум
Тамбовского облпотребсоюза»
Мукина Валерия Александровича.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО нового поколения для студентов II курса специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

Программа решает задачи студентов на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности, а главное воспитание личности и творческой деятельности. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Госстандарта.

В рабочей программе достаточно глубоко представлены темы для знаний гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы. Рекомендуемыми видами физических упражнений для включения в программу по физической культуре являются виды легкой атлетики, бег на лыжах, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, ответственности, самостоятельности и творческой активности.

Продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

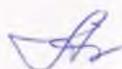
В целом, рабочая программа, разработанная преподавателем Мукиным В.А., соответствует курсу изучаемой дисциплины, возможны различные варианты оценивания студентов, с учетом индивидуальных особенностей, с соблюдением правил безопасности занятий и может быть использована в практической работе.

Рецензент:

Преподаватель БЖД

АНПОО «Кооперативный техникум

Тамбовского облпотребсоюза»



Шаповалова Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 122 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 122 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	120
лекционные занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура** 2 курс

Наименование разделов и тем <i>1</i>	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) <i>2</i>	Объем часов <i>3</i>	Уровень освоения <i>4</i>
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<i>Лекционное занятие</i> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Написание реферата по теме: «Физическая культура личности. Ценностные ориентиры здорового образа жизни»	2	
Раздел 2 Лёгкая атлетика		12	
Тема 2.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	<i>Практическое занятие</i> Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса специальных упражнений для бегуна.	2	
Тема 2.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты реакции и движений	2	
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег на дистанции 2000м – девушки, 3000 м - юноши	2	

	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для совершенствования техники бега.	2	
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники разбега, отталкивания, полёта, приземления Контрольный норматив: прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса специальных упражнений для прыгуна в длину	2	
Тема 2.5 Техника метания гранаты	Практическое занятие Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Отработка слитности движений и согласованности бега, бросковых шагов, финального усилия.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса специальных упражнений для метания гранаты.	2	
Тема 2.6 Техника эстафетного бега	Практическое занятие Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Контрольный норматив бег на 100 м	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений для развития скорости бега	2	
Раздел 3 Волейбол		12	
Тема 3.1 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса	2	
Тема 3.2 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для общей физической подготовки	2	

Тема 3.3 Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Практическое занятие Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Правила игры	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений на растягивание мышцы	2	
Тема 3.4 Техника верхних и нижних подач мяча	Практическое занятие Совершенствование техники нижней прямой и нижней боковой подачи мяча. Совершенствование техники верхней прямой и верхней боковой подачи мяча	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений с набивным мячом	2	
Тема 3.5 Техника нападающего удара, блокирования	Практическое занятие Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подводящие и технико-тактические упражнения. Контрольный норматив на точность выполнения подач мяча.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений в движении (по кругу)	2	
Тема 3.6 Учебная игра в волейбол	Практическое занятие Совершенствование учебной игры в волейбол	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для прыгуна в высоту	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствование строевых приёмов, поворотов, с лыжами и на лыжах Совершенствование техники попеременного, двухшажного, одношажного и бесшажного хода.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса ОФП по лыжной подготовке №1	2	

Зачёт		2	
Тема 4.2 Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные и обратно	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса ОФП по лыжной подготовке №3	2	
Тема 4.3 Техника горнолыжной подготовки	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники спусков со склона в основной и низкой стойке, преодоление бугров и впадин, техники торможения плугом, полу-плугом, экстренное торможение	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости	2	
Тема 4.4 Техника горнолыжной подготовки	<i>Практическое занятие</i> Совершенствование техники подъёма «ёлочкой», «лесенкой», «ступаящим шагом» Прохождение дистанции 10 км	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса упражнений для развития силы.	2	
Тема 4.5 Прохождение дистанции	<i>Практическое занятие</i> Применение одновременных и попеременных ходов при прохождении дистанции, переход от попеременных лыжных ходов к одновременным и обратно. Контрольное прохождение дистанции: 3 км – девушки, 5 км - юноши	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса упражнений для общей физической подготовки	2	
Раздел 5. Баскетбол		10	
Тема 5.1. Техника ведения, передачи, броска мяча с места	<i>Практическое занятие</i> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование техники передач мяча, ведения броска одной рукой, с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса упражнений для развития скоростной выносливости	2	

Тема 5.2 Техника ведения передачи, броска мяча в движении	Практическое занятие Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении, броска мяча одной рукой с места и в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений ОФП	2	
Тема 5.3. Техника передач мяча в парах и тройках	Практическое занятие Совершенствование техники передач мяча в парах и тройках с броском в корзину. Правила игры в баскетбол	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений ОФП	2	
Тема 5.4 Комбинационные действия	Практическое занятие Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Учебная игра – личная защита.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений ОФП	2	
Тема 5.5 Штрафные броски. Учебная игра	Практическое занятие Совершенствование штрафных бросков. Контрольный норматив: «Броски в корзину со штрафной линии». Учебная игра – зонная защита	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2	
Раздел 6 Гимнастика		10	
Тема 6.1 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование гимнастических комбинаций по акробатике	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики для девушек 16-18 лет	2	
Тема 6.2 Комбинация на перекладине	Практическое занятие Совершенствование комбинаций на перекладине по частям и в целом	2	

	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений на равновесие.	2	
Тема 6.3 Лазание по канату	Практическое занятие Совершенствование техники лазания по канату в три приёма без учёта времени, на время.	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой	2	
Тема 6.4 Опорный прыжок	Практическое занятие Совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь и длину	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений со скакалкой	2	
Тема 6.5 Комбинация на перекладине, по акробатике, опорный прыжок	Практическое занятие Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах: перекладине, акробатике, прыжка через козла Выполнение контрольного норматива на гимнастических снарядах	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений на месте	2	
Раздел 7 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		12	
Тема 7.1 Техника силовых упражнений	Практическое занятие Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, туловища	2	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений с гантелями	2	
Тема 7.2 Техника силовых упражнений	Практическое занятие Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, общего воздействия, с гантелями.	3	
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений с гириями	2	

Тема 7.3 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие</i> Выполнение упражнений для мышц спины, тазового пояса и ног, общего воздействия с эспандерами.	3	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса упражнений со штангой	2	
Тема 7.4 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие</i> Выполнение упражнений для мышц шеи и туловища, общего воздействия со штангой.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса упражнений для мышц брюшного пресса и мышц спины.	2	
Тема 7.5 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие</i> Выполнение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, общего воздействия с набивными мячами, скакалками	3	
	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплекса упражнений с эспандером для развития мышц туловища и ног	2	
Тема 7.6 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие</i> Упражнения для развития координации, равновесия, упражнения для мышц «корсета». Контрольный норматив: толчок гири 16 кг. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – девушки.	3	
Дифференцированный зачёт		2	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1 Лёгкая атлетика		10	
Тема 1.1 Техника бега на средние дистанции	<i>Практическое занятие №1</i> Совершенствование техники бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции: 1500м – 2000м	2	
	<i>Самостоятельная работа №1</i> Выполнение комплекса для развития скоростной выносливости	2	
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции	<i>Практическое занятие №2</i> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Тренировка в беге на короткие дистанции, челночный бег 10х10м. Контрольный норматив: бег 100м	2	
	<i>Самостоятельная работа №2</i> Выполнение комплекса для развития скорости бега.	2	
Тема 1.3 Техника эстафетного бега	<i>Практическое занятие №3</i> Совершенствование техники эстафетного бега. Тренировка эстафетного бега: 800х400х200х100	2	
	<i>Самостоятельная работа №3</i> Выполнение комплекса упражнений для бегуна на короткие дистанции	2	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину	<i>Практическое занятие №4</i> Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Контрольный норматив: прыжок в длину с разбега.	2	
	<i>Самостоятельная работа №4</i> Выполнение комплекса упражнений для прыгуна в длину	2	
Тема 1.5 Техника метания гранаты	<i>Практическое занятие №5</i> Совершенствование техники метания гранаты. Контрольный норматив – бег 2000м – девушки, 3000м – юноши.	2	
	<i>Самостоятельная работа №5</i> Выполнение комплекса упражнений для метания.	2	

Раздел 2. Волейбол		8	
Тема 2.1 Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	<i>Практическое занятие №6</i> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	2	
	<i>Самостоятельная работа №6</i> Выполнение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса.	2	
Тема 2.2 Техника верхних подач мяча, приёма и подачи	<i>Практическое занятие №7</i> Совершенствование техники верхних прямых и верхних боковых подач. Совершенствование техники приёма мяча с подач. Учебная игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа №7</i> Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных мышечных групп	2	
Тема 2.3 Техника нападающего удара, блокирования	<i>Практическое занятие №8</i> Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Учебная игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа №8</i> Выполнение комплекса упражнений для общей физической подготовки.	2	
Тема 2.4 Учебная игра в волейбол	<i>Практическое занятие №9</i> Совершенствование изученных элементов волейбола и применение их в игровой обстановке. Учебная игра : игра в три касания.	2	
	<i>Самостоятельная работа №9</i> Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами.	2	
Раздел 3. Баскетбол		8	
Тема 3.1. Техника ведения, передачи, броска мяча с места	<i>Практическое занятие №10</i> Совершенствование техники ведения, передачи мяча, броска одной рукой с места. Учебная игра – личная защита.	2	
	<i>Самостоятельная работа №10</i> Выполнение комплекса упражнений для развития прыгучести	2	
Тема 3.2 Техника броска мяча после ведения и передачи	<i>Практическое занятие №11</i> Совершенствование техники броска мяча в корзину после ведения и передачи. Учебная игра – зонная защита.	2	

	<i>Самостоятельная работа №11</i> Выполнение комплекса упражнений с партнёром.	2	
Тема 3.3 Комбинационные действия	<i>Практическое занятие №12</i> Совершенствование комбинационных действий защиты.. Учебная игра – личная защита.	2	
	<i>Самостоятельная работа №12</i> Выполнение комплекса упражнений для развития силы.	2	
Тема 3.4 Учебная игра в баскетбол	<i>Практическое занятие №13</i> Совершенствование комбинационных действий в нападении. Учебная игра – зонная защита.	2	
	<i>Самостоятельная работа №13</i> Выполнение комплекса упражнений со скакалкой.	2	
Зачёт		2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие №14</i> Совершенствование техники попеременного двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции 3, 5 км.	2	
	<i>Самостоятельная работа №14</i> Выполнение комплекса упражнений для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса	2	
Тема 4.2 Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие №15</i> Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного хода. Прохождение дистанции 5, 7 км.	2	
	<i>Самостоятельная работа №15</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2	
Тема 4.3 Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие №16</i> Совершенствование техники перехода от попеременных ходов к одновременным и обратно. Совершенствование техники конькового хода.	2	
	<i>Самостоятельная работа №16</i> Выполнение комплекса упражнений для развития силы.	2	

Тема 4.4 Прохождение дистанции	<i>Практическое занятие №17</i> Контрольное прохождение дистанции: 3 км- девушки, 5 км- юноши	2	
	<i>Самостоятельная работа №17</i> Выполнение комплекса упражнений для развития общей физической подготовки.	2	
Раздел 5 Гимнастика		8	
Тема 5.1 Техника акробатических упражнений	<i>Практическое занятие №18</i> Совершенствование техники упражнений по акробатике	2	
	<i>Самостоятельная работа №18</i> Выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики	2	
Тема 5.2 Комбинация на перекладине	<i>Практическое занятие №19</i> Совершенствование техники упражнений на перекладине	2	
	<i>Самостоятельная работа №19,20</i> Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой	3	
Тема 5.3 Лазание по канату. Опорный прыжок.	<i>Практическое занятие №20</i> Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Совершенствование техники прыжка через козла	2	
	<i>Самостоятельная работа №21</i> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 5.4 Комбинация на перекладине, по акробатике, опорный прыжок	<i>Практическое занятие №21</i> Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах: перекладине, акробатике, прыжка через козла Выполнение контрольного норматива на гимнастических снарядах	2	
	<i>Самостоятельная работа №22</i> Выполнение комплекса упражнений на гибкость	2	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		4	
Тема 6.1 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие №22</i> Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, туловища	2	
	<i>Самостоятельная работа №23</i> Выполнение комплекса упражнений с гантелями.	2	

Тема 6.2 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие №23</i> Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, тазового пояса и ног.	2	
	<i>Самостоятельная работа №24,25</i> Выполнение комплекса упражнений со штангой.	3	
Дифференцированный зачёт		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 20012.-316с.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин -М. : Наука, 2012.-272с.
3. Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2013.-226 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп.-М., 2015.
5. Железняк, В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2012г.-272с.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М. : Высшая школа 2013.-385с.
7. Физическая культура: учебник - М. : Высшая школа, 2013г. - 249с.
8. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2012г. - 80с.

Дополнительные источники:

1. Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.- СПб.,: 2014.-338с.
2. Белов В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов Ф.Ф. Михайлович - М. : Академия, 2013.-365с.
3. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов - СПб., 2012.-313 с.
4. Нестеров, А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2012.-512с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Студент должен уметь использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	<p>зачёт, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>

**5. Формирование общих и профессиональных компетенций по дисциплине:
«История» 40.02.01 « Право и организация социального обеспечения»**

Код и содержание компетенций (для всех тем)
ОК 2.Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10.Соблюдать основы здорового образа жизни, требование охраны труда.