

АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Т.В. Поштарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
Квалификация	ЮРИСТ
Форма обучения	ОЧНАЯ

год начала подготовки – 2022

Разработана
ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин
О.В. Данильченко

Согласована
зав. выпускающей кафедрой
Л.А. Дервянко

Рекомендована
на заседании кафедры СГД
от «23» мая 2022 г.
протокол № 11
Зав. кафедрой Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии СПФ
от «23» мая 2022 г.
протокол № 9
Председатель УМК
Т.В. Поштарева

Ставрополь 2022 г.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
 2. Место дисциплины в структуре ОПОП
 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины
 4. Объем дисциплины и виды учебной работы
 5. Содержание и структура дисциплины
 - 5.1. Содержание дисциплины
 - 5.2. Структура дисциплины
 - 5.3. Практические занятия и семинары
 - 5.4. Лабораторные работы
 - 5.5. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)
 - 5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины
 6. Образовательные технологии
 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 8.1. Основная литература
 - 8.2. Дополнительная литература
 - 8.3. Программное обеспечение
 - 8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы
 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины
 10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья
- Дополнения и изменения к рабочей программе

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- формирование знаний о технологиях современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальными прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть Общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04) и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
-	ОП.15. Безопасность жизнедеятельности
	ПП.02. Производственная практика (по профилю специальности) по профессиональному модулю «Организационное обеспечение деятельности учреждений социальной защиты населения и органов Пенсионного фонда Российской Федерации»
	ПДП.00. Производственная практика (преддипломная)

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы среднего общего образования по физической культуре.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студент должен обладать следующими общими компетенциями (ОК):

ОК 2 организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3 принимать решения 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, требования охраны труда.

Требования к знаниям, умениям и практическому опыту по дисциплине «Физическая культура»:

1) знать:

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

2) уметь:

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

3) практический опыт: разделом VI ФГОС СПО «Требования к структуре программы подготовки специалистов среднего звена» [таблица 3] не предусмотрен.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины 244 академических часа.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр			
		1* (3)**	2* (4)**	3* (5)**	4* (6)**
Аудиторные занятия (всего)	122	32	42	32	16
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	122	32	42	32	16
Самостоятельная работа (всего)	122	32	42	32	16
В том числе:					
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям)	122	32	42	32	16
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет	зачет	дифференцированный зачет
Общий объем, час	244	64	84	64	32

*на базе среднего общего образования

**на базе основного общего образования

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
		1* (3)**Семестр

1.	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО Физическая культура в профессиональной деятельности
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м – юноши Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанции 60-100 м Правила соревнований по кроссу Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль Оценка техники и прыжок на результат в длину Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель Метания мяча в вертикальную цель - контроль

2* (4)** Семестр

3.	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения Построение и перестроения Передвижения Размыкания и смыкания Кувырки вперед и назад Длинный кувырок Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков Стойка на лопатках Стойка на руках Стойка на голове Переворот вперед с опорой головой и руками Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов Подъем туловища. Контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль
----	------------	---

3* (5)** Семестр

4.	Волейбол	ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль) Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Прием снизу двумя руками Упражнения в движении Упражнения с мячом в парах через сетку Игровые взаимодействия Групповые упражнения Одиночное блокирование Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Нападающий удар Нападающий удар с переводом Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра (контроль)
----	----------	--

5.	Баскетбол	ТБ. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в прыжке Броски мяча из различных исходных положений Броски мяча после ведения два шага Штрафной бросок одной рукой Перехват мяча Тактика свободного нападения Техника выполнения защитных действий Штрафной бросок одной рукой – контроль Изучение жестов судьи в баскетболе Учебная игра
----	-----------	---

4* (6)** Семестр		
6.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Высокие мячи Удары с лета Владение мячом и отбор мяча Остановка высоколетающего мяча Обработка, и передача мяча Контроль мяча с помощью ног Удары по мячу Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)

5.2. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ(С)	СР
1* (3)**Семестр				
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	14	6	8
2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	50	26	24
Всего		64	32	32
2* (4)** Семестр				
3	Гимнастика	84	42	42
Всего		84	42	42
3* (5)** Семестр				
4	Волейбол	32	16	16
5	Баскетбол	32	16	16
Всего		64	32	32
4* (6)** Семестр				
6	Футбол	32	16	16

Всего	32	16	16
Общий объем, час	244	122	122

*на базе среднего общего образования

**на базе основного общего образования

5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
1* (3)** Семестр			
1	1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	6
2	2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	26
2* (4)** Семестр			
3	3	Гимнастика	42
3* (5)** Семестр			
4	4	Волейбол	16
5	5	Баскетбол	16
4* (6)** Семестр			
6	6	Футбол	16

5.4. Лабораторные работы - не предусмотрено

5.5. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) – не предусмотрено

5.6. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

№ раздела (темы)	Темы, выносимые на самостоятельное изучение	Количество часов
1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности	8
3	Гимнастика	42
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах (калланетика, гиревой спорт, стрельба)	72

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой и эмпирической информации;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

№ раздела (темы)	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	ПЗ	Проведение соревнования по волейболу	2
6	ПЗ	Проведение соревнования по футболу	2

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям ОПОП по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка) создаются фонды оценочных средств.

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ (текущий контроль) (основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	16,00 и больше
2	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7	Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК
(текущий контроль)
(основная группа)

№	Тесты	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	15,00 и больше
2	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

Студенты подготовительной группы, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида, выполняют тестовые задания без учета времени и количества раз.

Типовые комплексные задания для самостоятельной внеаудиторной работы

- 1) Составить комплекс физических упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний
- 2) Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики

Типовые контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной группы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	выше 4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	7,6 и выше	7,8–8,0	8,1 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	7,5	7,7	8,0 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	выше 210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и	1300–1400	1100	1300 и	1050–1200	900 и ниже
			17	выше 1500	1300–1400	ниже 1100	выше 1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже

			17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: из вися на высокой перекладине(юноши), на низкой перекладине из вися лежа (девушки) (кол-во раз)	16	11 и	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	выше 12	9–10	4	18	13–15	6

Типовые контрольные нормативы для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов подготовительной группы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,0	6,4	7,8 и ниже	6,5	7,6	8,9 и ниже
			17	6,0	6,4	7,8 и ниже	6,5	7,6	8,9 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.3-8.5	8.6-8.8	8.9 и ниже	8.7-8.9	9.0-9.2	9.3 и ниже
			17	8.0-8.2	8.3-8.5	8.6-8.8	8.6-8.8	8.9-9.1	9.2 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	200	190	180	180	170	150
			17	200	190	180	180	170	150
4	Выносливость	Бег 1000 м	16	б/у*					
			17						
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	9–12	7-9	8 и ниже	12–14	10-12	9 и ниже
			17	9–12	7-9	8 и ниже	12–14	10-12	9 и ниже
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16	7	4	3 и ниже	13	10	7 и ниже
			17	8	5	4 и ниже	14	11	8 и ниже

*норматив выполняется без учета времени

Примечание: Контрольные нормативы выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Зачет/дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя: собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам из перечня и выполнение контрольных нормативов.

ПРИМЕР ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА/ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

1.Контрольный вопрос:

1.Социальные функции физической культуры и спорта

2.Контрольный норматив:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

(промежуточная аттестация) (основная группа)

№	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с) – юноши Бег 2000 м (мин, с) - девушки	12,30	14,00	16,00 и больше	11,00	13,00	15,00 и больше
2	Бег 100 м (с)	14,5-14,2	14,9-14,5	15,5-15,0	16,5-16,0	17,0 -16,5	17,8 -17,0
3	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190	190	175	160
4	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
5	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.)	50	40	30	40	30	20

Перечень типовых заданий для зачета/дифференцированного зачета, требования к процедуре проведения и оценивания определяются фондом оценочных средств по дисциплине (пункт 4.1. фонда оценочных средств).

Критерии и шкала оценки зачета

«зачтено»	При собеседовании по контрольным вопросам промежуточной аттестации ответил на три вопроса: полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка. Если студент дает ответ, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого. Если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого. Выставляется студенту, если в полном объеме представлен очередной этап письменной работы (реферата), предусмотренный в текущем семестре по программе дисциплины.
-----------	--

«не зачтено»	При собеседовании по вопросам промежуточной аттестации обнаруживает незнание ни по одному из предложенных вопросов, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Выставляется, если студент не выполнил этап письменной работы (реферата) по программе дисциплины, предусмотренный в текущем семестре.
--------------	---

Критерии и шкала оценки дифференцированного зачета

отлично	если студент в процессе собеседования по контрольным вопросам промежуточной аттестации полно излагает материал (отвечает на два вопроса из перечня), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка, а также, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы
хорошо	если студент в процессе собеседования по контрольным вопросам промежуточной аттестации дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого, а также, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
удовлетворительно	если студент в процессе собеседования по контрольным вопросам промежуточной аттестации обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого, а также, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
неудовлетворительно	если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего контрольного вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом,

	если студент не выполнил (не защитил) письменную работу (реферат) по программе дисциплины, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
--	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 29.09.2021).

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

8.2. Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

2. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

8.3. Программное обеспечение

MicrosoftOffice или Яндекс 360

8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

1. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» — <http://www.consultant.ru/>

1. <https://www.yandex.ru/>

2. <https://www.rambler.ru/>

3. <https://accounts.google.com/>
4. <https://www.yahoo.com/>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>
6. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - <https://www.gto.ru/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения практических занятий – спортивный зал;
- для самостоятельной работы – библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- для промежуточной аттестации - спортивный зал.

Дисциплина «Физическая культура» предусматривает еженедельно 2 часа самостоятельной работы за счет внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях в соответствии с приказом о закреплении обучающихся.

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

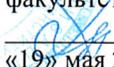
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО
40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).

**Дополнения и изменения в рабочей программе
«Физическая культура»
специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
на 2023/2024 уч.год**

УТВЕРЖДАЮ

Декан социально-психологического
факультета

 Т.В. ПОШТАРЕВА
«19» мая 2023г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения в раздел 8 «Учебно-методическое и информационное обеспечение»:

8.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

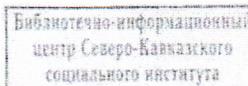
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

8.1. Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>



8.3. Программное обеспечение

Microsoft Windows или Яндекс 360

Microsoft Office Professional Plus 2019

Консультант-Плюс

Google Chrome или Яндекс.Браузер

8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Электронная библиотека «Все учебники» - <http://www.vse-uchebniki.ru/>

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART - <https://www.iprbookshop.ru/>

Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - <https://www.gto.ru/>

Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru>

Поисковая система Rambler - <http://www.rambler.ru>

Рабочая программа пересмотрена и рекомендована на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин от «19» мая 2023г. протокол № 9

зав. кафедрой  Е.В. Смирнова

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии социально-психологического факультета

от «19» мая 2023г. протокол № 9

Председатель УМК  Т.В. Поштарева

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой  И.В. Кулькина 22 мая 2023г.