МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики и предпринимательства

Директор института экономики

и предпринимательства

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.О. Грудзинский

"\_\_\_"\_\_\_\_ \_\_\_201 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

**Специальность среднего профессионального образования**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

Квалификация выпускника

Юрист

Форма обучения

заочная

Нижний Новгород

2017

Программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения.**

## Автор: ст. преподаватель кафедра физической культуры и организации спортивной деятельности факультета физической культуры и спорта

Мальцев А.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись)*

## Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и организации спортивной деятельности 17.05.2017г., протокол №8

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(подпись)*

Кутасин А.Н.

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….….5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………...6**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………... 8**

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»

является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения.**

**1.2.** **Место учебной дисциплины в структуре программы**

**подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура, относится к

общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

**1.3.** **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам**

**освоения дисциплины:**

В ходе изучения дисциплины ставиться задача формирования следующих компетенций.

*-общие:*

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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

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

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

* о роли физической культуры в общекультурном,

профессиональном и социальном развитии человека: основы здорового образа

жизни

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы**

**дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

* обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 2

часа;

 самостоятельная работа обучающегося 242 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем** |
|  | **часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **244** |
|  |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **2** |
|  |  |
| в том числе: |  |
|  |  |
| лекции |  |
|  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **242** |
|  |  |
| Промежуточная аттестация:  итоговая оценка. |  |

**2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия** | **Объем часов** | **Самост.**  **работа** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1.**Легкая атлетика | **Лекции** |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, финиширование |  | *10* | 1 |
|  | Высокий и низкий старт Стартовый разгон, финиширование |  | *10* | 1 |
|  | Бег 100 м, эстафетный бег 4 х100м,4х 400м |  | *10* | 1 |
|  | Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши | 1 | *12* | 3 |
|  | Прыжки в длину с места |  | *10* | 1 |
|  | Прыжки в высоту |  | *12* | 3 |
| **Раздел 2.** Баскетбол | **Лекции** |  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину |  | *10* | 1 |
|  | Вырывание и выбивание ( приемы овладения мячом) |  | *10* | 1 |
|  | Двухсторонняя учебная игра с заданиями |  | *12* | 2 |
|  | Игра по упрощенным правилам |  | *10* | 2 |
|  | Игра по правилам |  | *12* | 3 |
| **Раздел 3.** Волейбол | **Лекции** |  |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. |  | *12* | 1 |
|  | Исх. положение, стойки, перемещения, передача, подача |  | *10* | 1 |
|  | Прием мяча снизу двумя руками |  | *10* | 1 |
|  | Приемы мяча |  | *10* | 1 |
|  | Учебная игра Нападающий удар |  | *10* | 2 |
|  | Учебная игра Блокирование |  | *10* | 2 |
|  | Двухсторонняя учебная игра. Правила игры. |  | *10* | 3 |
|  | Игра по правилам. Двухсторонняя учебная игра. |  | *10* | 3 |
| **Раздел 4.** Гимнастика | **Лекции** |  |  |  |
|  | Прохождение полосы препятствий. Подтягивание. | 1 | *12* | 1 |
|  | Развитие силы |  | *10* | 1 |
|  | Развитие выносливости |  | *10* | 2 |
|  | Акробатические комбинации |  | *10* | 1 |
|  | ***Всего по предмету*** | **244** | **244** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** **Требования к минимальному материально-техническому**

**обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала,

Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы припятствий.

**Средства обучения:**

1 .Наглядные: стенды, плакаты, карточки.

2. Мультимедийные: презентации.

3.Спортивный инвентарь: мячи, сетки, обручи, скакалки, гимнастические палки, маты, теннисный стол, ракетки, лыжи, лыжные ботинки, палки,

перекладины, гимнастическая стенка, граната.

Методическое обеспечение дисциплины:

Нормативные документы, учебники и учебное пособие по дисциплине

«физическая культура», дидактический материал.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов,**

**дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2013. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>
2. *Аллянов, Ю. Н.*Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2013. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>

**Дополнительные источники:**

1. *Никитушкин, В. Г.*Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2012. — 217 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2013. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A>
3. *Жданкина, Е. Ф.*Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2013. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-9913-6. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>
4. Спортивная метрология : учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2013. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04123-1. Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/0A87DAE7-6FC3-4123-8F13-3768D2550A6A>

**Журналы**

1. Теория и практика физической культуры (Фундаментальная библиотека ННГУ)
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка(Фундаментальная библиотека ННГУ)
3. Физкультура и спорт(Фундаментальная библиотека ННГУ)

**Интернет-ресурсы:**

1. www.rezeptsport.ru – спортивно-информационный сайт
2. http://news.sportbox.ru – спортивный информационный сайт.
3. http://www.rusathletics.com/ - легкая атлетика России.
4. http://www.trackandfield.ru/ - календари, соревнования, фотогалереи лѐгкой атлетики.
5. http://swim-video.ru/ - видео по плаванию.
6. www.asu.ru/files/documents/00000917.doc - лекции по физической культуре.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формируемые компетенции** | **Формы и методы контроля и**  **оценки результатов обучения** |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном  и социальном развитии человека:  основы здорового образа жизни | ОК2, ОК3, ОК6, ОК10 | Сдача контрольных нормативов.  Тестирование. |
| **Уметь:** | ОК2, ОК3, ОК6, ОК10 |  |
|  |  |
| использовать физкультурно-  оздоровительную деятельность для  укрепления здоровья, достижения  жизненных и профессиональных целей |  | Сдача контрольных нормативов.  Тестирование. |

**Описание шкал оценивания**

|  |
| --- |
| Составляющие компетенции |
| **неудовлетворительно** | **удовлетворительно** | **хорошо** | **отлично** |
| **Полнота знаний** | Уровень знаний ниже минимальных  требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько грубых ошибок | Уровень знаний в объеме,  соответствующем программе подготовки, Допущено несколько несущественных ошибок. |
| **Наличие умений (навыков)** | При решении стандартных задач не продемонстрированы некоторые основные умения и навыки. Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но с некоторыми недочетами. | Продемонстрированы все основные умения, некоторые - на уровне хорошо закрепленных навыков. Решены все основные задачи с отдельными несущественными ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, без недочетов. |

**Зачет-незачет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индикаторы  компетенции | «незачет» | «зачет» |
| **Полнота знаний** | наличие грубых ошибок в основном материале или незнание материала | знание основного материала |
| **Наличие умений (навыков)** | отсутствие ряда важнейших умений, предусмотренных данной компетенцией | наличие большинства основных умений, продемонстрированное в стандартных вопросах |