

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»  
**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Среднее профессиональное образование

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Специальность

*40.02.01 Право и организация социального обеспечения*

Квалификация выпускника:

*Юрист*

Казань 2021

Гайнутдинов А.А. Физическая культура. Рабочая программа дисциплины. – Казань: Казанский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, 2021. – 20 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 508.

**Рабочая программа:**

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением Научно-методического совета «7» апреля 2021 г., протокол № 3.

©Казанский кооперативный  
институт (филиал) Российского  
университета кооперации, 2021  
© Гайнутдинов А.А., 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ « .....	4
1.1. Область применения рабочей программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	4
1.4. Количество часов на освоение дисциплины .....	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1 Объем дисциплины и виды работы .....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению .....	16
3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	17
3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	18
3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## **1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Цель освоения дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи освоения учебной дисциплины заключаются в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на ведение здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **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.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение дисциплины**

Объем образовательной программы дисциплины (суммарно) 244 часа, в том числе:

**Обязательная часть 244 часа**

**Вариативная часть 0 часов**

Объем образовательной программы дисциплины (суммарно) 244 часа, в том числе:

работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 122 часа;  
самостоятельная работа обучающегося 122 часа.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **2.1 Объем дисциплины и виды работы**

*очная форма обучения*

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)</b>	<b>244</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>122</b>
в том числе:	
<i>лекции</i>	12
<i>практические занятия</i>	110
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>Зачёта в 3-5 семестре</i> <i>Дифференцированного зачета в 6 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

*очная форма обучения*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов всего/ в том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>2 курс (3, 4 семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	<b>Теоретическое обучение</b>	6	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 3. Социально-биологические основы физической культуры.		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4. Разминка (СБУ) 5. Подвижные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Утренняя гигиеническая зарядка 2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»		
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Бег 3000 м. 2. Упражнения на восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на длинные дистанции» 2. Комплекс упражнений ОФП		
Тема 1.4. Бег на	<b>Практические занятия</b>		ОК 2., ОК 3.,

короткие дистанции	1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м 3. Обучить низкому старту и стартовому разбегу 4. Обучить низкому старту на повороте 5. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега	4	ОК 6., ОК 10.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника бега на короткие дистанции» 2. Подготовка реферата по теме: «Техника эстафетного бега»		
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Бег на средние дистанции 800 м 2. Обучить технике высокого старта и стартовому разбегу 3. Обучить финишному броску на ленточку 4. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом 5. Упражнения на восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу. 2. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой 3. Переводы мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной. 4. Игра «Выбей мяч»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подготовка реферата по теме: «История развития баскетбола» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести		
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Обучить держанию мяча 2. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой 3. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу		

	4.Обучить передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной Игра «10 передач»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча двумя руками, одной рукой в баскетболе» 2. Развитие ловкости. Жонглирование теннисного мяча		
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов 2.Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу. 3.Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной 4. Игра «Минус пять» 5. Игра «3Х3» 6.Игра «Салки с мячом»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1.Составление конспекта по теме: « Правила баскетбола»		
Тема 2.4. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите 2. Изучение комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка» 3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Изучение правил судейства по баскетболу 2. Заполнение протокола игры по баскетболу		
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу. 2. Обучить остановкам мяча 3. Обучить передачам мяча 4. Игра «Квадрат»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность:		



	оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП		
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках		
	2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра		
Тема 3.3. Атакующие действия.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Атака с места		
	2. Атака после ведения		
	3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости		
Тема 3.4. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите		
	2. Изучение комбинаций		
	3. Совершенствование игры в футбол		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	1. Составление конспекта по теме: «Правила футбола» 2. Ведение протокола игры		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу.		
	2. Обучить пер. св. над собой 3. Обучить пер. св. в парах 4. Обучить пер. св. через сетку 5. Прием пер. сн. над собой 6. Прием пер. сн. в парах 7. Прием пер. сн. через сетку		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча сверху двумя		

	руками в волейболе» 2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести		
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Обучить поддаче снизу в парах 2. Обучить поддаче снизу через сетку 3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в волейбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Подготовка реферата на тему: «ЗОЖ»		
Тема 4.3. Атакующие удары	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1.Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2.Изучить прямой атакующий удар 3. Изучить удар с переводом и поворотом туловища 4. Изучить удар с переводом без поворота туловища 5. Изучить боковой атакующий удар 6. Изучить атакующий удар с задней линии Игра в волейбол		
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении		
		<b>136</b>	
<b>3 курс (5-6 семестр)</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка)	<b>Теоретическое обучение</b>	6	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Основы здорового образа и стиля жизни. 2. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.		

	3. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег на выносливость 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4. Разминка (СБУ) 5. Подвижные игры	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Составление комплекса упражнений для утренней гигиенической зарядки на каждый день 2. Подготовка реферата на тему: «Закаливание как естественный образ жизни»		
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Бег 3000 м. 2. Упражнения на восстановление дыхания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подготовка реферата по теме: «Кроссовая подготовка» 2. Комплекс упражнений ОФП		
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Бег на короткие дистанции 60 м., 100 м. на время 2. Бег на короткие дистанции 400 м 3. Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу 4. Совершенствование низкому старту на повороте 5. Совершенствование переходу от стартового разбега к бегу по дистанции 6. Техника эстафетного бега		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подготовка реферата по теме: «Тактика бега на короткие дистанции» 2. Подготовка реферата по теме: «Тактика эстафетного бега»		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Бег на средние дистанции 800 м		

	<p>2. Совершенствование технике высокого старта и стартовому разбегу</p> <p>3. Совершенствование финишному броску на ленточку</p> <p>4. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом</p> <p>5. Упражнения на восстановление дыхания</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<p>1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения стартового разбега»</p> <p>2. Выполнение упражнений на развитие выносливости</p>		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Ведение мяча.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	<p>1. Правила безопасности на занятиях по баскетболу.</p> <p>2. Совершенствование технике ведения мяча правой, левой рукой</p> <p>3. Передачи мяча с правой руки на левую, перевод мяча под ногой, за спиной.</p> <p>4. Игра «Выбей мяч»</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<p>1. Подготовка реферата по теме: «Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов»</p> <p>2. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</p>		
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	<p>1. Совершенствование держанию мяча</p> <p>2. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой</p> <p>3. Совершенствование передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу</p> <p>4. Совершенствование передачам мяча одной рукой: от плеча, от головы или сверху, «крюком», снизу, сбоку, за спиной</p> <p>Игра «10 передач»</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	<p>1. Подготовка реферата по теме: « Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе»</p> <p>2. Развитие координационных способностей</p>		
Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	<p>1. Совершенствование технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов</p> <p>2. Закрепить бросок одной рукой от головы, в прыжке, «крюком», снизу.</p>		

шагов, со средней дистанции	3.Добивание мяча в кольцо в прыжке двумя руками или одной		
	4. Игра «Минус пять»		
	5. Игра «3Х3»		
	6.Игра «Салки с мячом»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1.Составление конспекта по теме: «Методика судейства соревнований в баскетболе»		
Тема 2.4. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите		
	2. Совершенствование комбинаций «Малая восьмерка», «Двойка», «Тройка»		
	3 Совершенствование игры в баскетбол 5Х5		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1. Современные правила игры по баскетболу		
	2. Заполнение протокола игры по баскетболу по новым стандартам		
<b>Раздел 3. Футбол</b>			
Тема 3.1. Остановка и передача мяча различными способами	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Правила безопасности на занятиях по футболу.		
	2. Совершенствование остановкам мяча		
	3. Совершенствование передачам мяча		
	4. Игра «Квадрат»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Подготовка реферата на тему: «История футбола»		
	2. Комплекс упражнений ОФП		
Тема 3.2. Командные и защитные действия.	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках		
	2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3)		
	3. Игра		
Тема 3.3. Атакующие действия.	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Атака с места		
	2. Атака после ведения		
	3. Атака после обыгрывания защитника		
	4. Атака ворот на точность		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
Тема 3.4. Игровая подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите		
	2. Совершенствование комбинаций		
	3. Совершенствование игры в футбол		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	1. Составление конспекта по теме: «Судейство по футболу»		
	2. Ведение протокола игры по новым стандартам		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Правила безопасности на занятиях по волейболу.		
	2. Совершенствование пер. св. над собой		
	3. Совершенствование пер. св. в парах		
	4. Совершенствование пер. св. через сетку		
	5. Прием пер. сн. над собой		
	6. Прием пер. сн. в парах		
	7. Прием пер. сн. через сетку		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника выполнения передачи мяча снизу двумя руками в волейболе»		
	2. Составление комплекса упражнений на развитие прыгучести		
Тема 4.2. Поддача мяча через сетку.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1. Совершенствование подаче снизу в парах		
	2. Совершенствование подаче снизу через сетку		
	3. Поддача мяча через сетку на точность (по зонам)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	1. Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения поддачи мяча различными способами»		
	2. Подготовка реферата на тему: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями»		

Тема 4.3. Атакующие удары	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 2., ОК 3., ОК 6., ОК 10.
	1.Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2. Совершенствование прямого атакующего удара 3. Совершенствование удара с переводом и поворотом туловища 4. Совершенствование удара с переводом без поворота туловища 5. Совершенствование бокового атакующего удара 6. Совершенствование атакующего удара с задней линии Игра в волейбол		
Тема 4.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Совершенствование тактическим действиям в защите 2. Совершенствование тактическим действиям в нападении		
		<b>108</b>	
	<b>Всего</b>	<b>244</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

*Спортивный зал.*

*Оборудование спортивного зала:*

Стандартная и специализированная мебель:

Стеллаж;

Шкаф комбинированный;

Шкафы металлические для раздевания 1-секционный;

Шкаф платяной 2-ств.;

Зеркало (раздевалки);

Скамьи для спортивных раздевалок (женская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (женская раздевалка);

Скамьи для спортивных раздевалок (мужская раздевалка);

Дополнительные секции к метал. шкафам для раздевания (мужская раздевалка);

Стол письменный;

Стулья ученические;

Столы ученические;

Стол письменный.

Оборудование, технические средства обучения:

Мячи баскетбольные;

Мячи волейбольные;

Антенны волейбольные с карманами;

Стойки волейбольные пристенные с механизмом натяжения;

Тележка для вол.мячей " ";

Сетка волейбольная;

Сетка волейбольная;

Вышка судейская универсальная;

Кольца баскетбольные усилен.антивандальные;

Крепления к стене;

Сетки баскетбольные белые;

Щиты баскетбольные тренировочные из оргстекла на метал.раме;

Скамьи гимнастические;

Шведская стенка;

Турник на шведскую стенку;

Стол теннисный;

Теннисные ракетки;

Сетка для тенниса с крепежом;

Скакалки;

Маты;

Коврики для фитнеса;



Сетки заградительные;  
Декоративные экраны "СПОРТ";  
Стенд «Физическая подготовка».

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.*

*Оборудование открытого стадиона:*  
Ворота для мини-футбола/гандбола;  
Сетки для ворот;  
Стойки волейбольные со стаканами.;  
Сетка волейбольная с тросом.;  
Разрушенный мост;  
Разрушенная лестница;  
Спортивный комплекс «Romana 204.12.00»;  
Спортивный комплекс «Romana 204.14.00»;  
Лабиринт.

### **3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Нормативная литература:**

1. Приказ Минобрнауки России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 № 329-ФЗ.

#### **Основная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242>

#### **Дополнительная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382>

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые**

1. Интернет-ресурсы — Wikipedia
2. [wiki.ciit.zp.ua/index.php/](http://wiki.ciit.zp.ua/index.php/)
3. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

### **3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

- <https://www.book.ru/> - ЭБС Book.ru
- <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks
- <https://ibooks.ru/> - ЭБС Айбукс.ru/ibooks.ru
- <https://rucont.ru/> - ЭБС «Национальный цифровой ресурс «Руконт»
- <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium.com
- <https://dlib.eastview.com/> - База данных East View

2. Информационно-справочные системы

СПС КонсультантПлюс. Компьютерная справочная правовая система, широко используется учеными, студентами и преподавателями (подписка на ПО)

3. Лицензионно программное обеспечение

1. Desktop School ALNG LicSAPk MVL.

a. Office ProPlus All LngLic/SA Pack MVL Partners in Learning (лицензия на пакет Office Professional Plus)

b. Windows 8

2. Консультант + версия проф.- справочная правовая система

3. Система тестирования INDIGO.

4. 1С: Предприятие 8

4. Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Acrobat – свободно-распространяемое ПО

2. Интернет-браузеры Google Chrome, Firefox – свободно-распространяемое ПО

### **3.4. Особенности реализации дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация учебного процесса, в том числе промежуточной аттестации для студентов имеющих ограниченные возможности здоровья и (или) инвалидов осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Создание безбарьерной среды направлено на потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с

нарушениями зрения; с нарушениями слуха; с ограничением двигательных функций.

Предусмотрена возможность альтернативных устройств ввода информации: специальная операционная система Windows, такая как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст, настраивать действия Windows при вводе с помощью клавиатуры или мыши. Для слабослышащих студентов имеется в наличии звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и видеоматериалы.

Обучающиеся инвалиды, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом особенностей и образовательных потребностей обучающегося.

Вся образовательная информация, представленная на официальном сайте университета, соответствует стандарту обеспечения доступности web-контента (WebContentAccessibility). Веб-контент доступен для широкого круга пользователей с ограниченными возможностями здоровья. В университете установлена лицензионная программа Website x5 free 10 (программа для бесплатного создания сайтов).

При необходимости для прохождения учебной практики имеется возможность создания рабочего места в учебном корпусе.

Государственная итоговая аттестация выпускников вуза с ограниченными возможностями здоровья является обязательной и осуществляется после освоения основной образовательной программы в полном объеме, включая защиту выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья при подготовке к государственной итоговой аттестации и в период ее проведения имеют возможность доступа в аудитории, к библиотечным ресурсам института.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Оценка качества освоения программы дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

<b>Результаты обучения: умения, знания</b>	<b>Формы контроля и оценивания</b>
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b>	

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет
основы здорового образа жизни.	Сдача контрольных нормативов, реферат Зачет