

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Заряев Вячеслав Александрович
Должность: директор
Дата подписания: 01.11.2024 08:20:45
Уникальный программный ключ:
c16aebb7571751079e517eb52e83553b5dc6d5af

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРАВОСУДИЯ»

Центральный филиал

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
40.02.04 « **Юриспруденция** »
базовая подготовка (общеобразовательный цикл)

Воронеж, 2024 год

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	3
1.1 Область применения программы.....	3
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	3
1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины....	3
1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы дисциплины.....	7
3.1 Образовательные технологии.....	7
3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	7
3.3 Информационное обеспечение обучения.....	7
3.4. Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины (пример оформления).....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена Центрального филиала «РГУП» по специальности 40.02.04 «Юриспруденция».

1.2. Место дисциплины в структуре

программы подготовки специалистов среднего звена

«Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла ППССЗ базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины,

требования к результатам освоения дисциплины:

Основной целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи изучения дисциплины:

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

3) формирование мотивационного ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

4) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4 Количество часов,

отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 121 час, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 117 часов;

самостоятельная работа 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	121
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия (уроки)	117

Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе: подготовка и защита рефератов, ознакомление с дополнительной литературой по физической культуре, ведение дневника самоконтроля, утренняя гигиеническая гимнастика и дополнительная двигательная активность	4
Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет	

**2.2.. Тематический план освоения учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3
<i>I семестр</i>		
Раздел 1. Теоретико-методический		
Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методические принципы и методы физического воспитания	3	1,2,3
Практические занятия	3	
Лабораторные работы	не предусмотрены	
Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся – ознакомиться с дополнительной литературой о современном состоянии физической культуры и спорта.	4	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		
Тема № 4. Легкая атлетика	8	1,2,3
Практические занятия	8	
Лабораторные работы	не предусмотрены	
Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся 1. ведение дневника самоконтроля; 2. выполнение утренней гигиенической зарядки; 3. дополнительная двигательная активность (кроссовая подготовка).		
Тема № 5. Прикладная гимнастика	26	1,2,3
Практические занятия	26	
Лабораторные работы	не предусмотрены	
Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся 1. ведение дневника самоконтроля; 2. выполнение утренней гигиенической гимнастики; 3. дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).		
Тема № 6. Спортивные игры	14	1,2,3
Практические занятия	14	
Лабораторные работы	не предусмотрены	
Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся 1. ведение дневника самоконтроля; 2. выполнение утренней гигиенической гимнастики. 3. дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).		
Форма промежуточной аттестации: зачет	2*	
<i>II семестр</i>		
Раздел 2. Общая физическая подготовка		
Тема № 4. Легкая атлетика	8	1,2,3
Практические занятия	8	
Лабораторные работы	не предусмотрены	
Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся		

1. ведение дневника самоконтроля; 2. выполнение утренней гигиенической зарядки; 3. дополнительная двигательная активность (кроссовая подготовка).		
Тема № 5. Прикладная гимнастика	10	1,2,3
Практические занятия	10	
Лабораторные работы	не предусмотрены	
Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся 1. ведение дневника самоконтроля; 2. выполнение утренней гигиенической гимнастики; 3. дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).		
Тема № 6. Спортивные игры	40	
Практические занятия	40	
Лабораторные работы	не предусмотрены	
Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся 1. ведение дневника самоконтроля; 2. выполнение утренней гигиенической гимнастики. 3. дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).		
Тема № 7. Основы техники и тактики самозащиты	8	
Практические занятия	8	
Лабораторные работы	не предусмотрены	
Контрольные работы	не предусмотрены	
Самостоятельная работа обучающихся 1. ведение дневника самоконтроля; 2. выполнение утренней гигиенической гимнастики. 3. дополнительная двигательная активность (упражнения на развитие гибкости, координации и силовых качеств).		
Форма промежуточной аттестации: зачет (дифференцированный)	2*	
Всего часов по дисциплине:	121	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

* – время, отводимое на зачет за счет практических занятий

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

3.1.1. При реализации программы дисциплины «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии, дающие наиболее эффективные результаты освоения дисциплины:

– здоровьесберегающие технологии;

– личностно-ориентированное и дифференцированное обучение (применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья);

– информационно-коммуникационные технологии (показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении основ физической культуры, занятия научно-исследовательской работы).

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий:

– групповых дискуссий;

– тематического тестирования;

Общее количество часов, используемых в аудиторных занятиях дисциплины в интерактивной форме составляет 95,3 %.

Активные и интерактивные образовательные технологии,
используемые в аудиторных занятиях

Курс/	Вид	Название темы	Используемые
-------	-----	---------------	--------------

Семестр	занятия*		активные и интерактивные образовательные технологии
1 курс/ 1 семестр	ПР	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методические принципы и методы физического воспитания.	Групповая дискуссия
1 курс/ 1,2 семестры	ПР	Тема 4. Легкая атлетика.	Тематическое тестирование
1 курс 1,2 семестры	ПР	Тема 5. Прикладная гимнастика.	Тематическое тестирование
1 курс 1,2 семестры	ПР	Тема 6. Спортивные игры.	Тематическое тестирование

* ПР – практические занятия (уроки)

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спорткомплекс ЦФ ФГБОУВО «РГУП»:

1. Зал общей физической подготовки;
2. Зал единоборств;
3. Зал прикладной гимнастики;
4. Большой и малый тренажерные залы;
5. Зал настольного тенниса;
6. Зал спортивных игр;
7. Открытый стадион широкого профиля (стадион «Динамо»);
8. Лекционная аудитория.
9. Электронный тир.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
- информационные ресурсы Университета:

№ п./п.	Наименование	Адрес в сети Интернет
Электронные библиотечные системы*		
1	ZNANIUM.COM	http://znanium.com Основная коллекция и коллекция издательства Статут
2	ЭБС ЮРАЙТ	www.biblio-online.ru коллекция РГУП
3	ЭБС «BOOK.ru»	www.book.ru коллекция издательства Проспект Юридическая литература ; коллекции издательства Кнорус Право, Экономика и Менеджмент
4	East View Information Services	www.ebiblioteka.ru Универсальная база данных периодики (электронные журналы)
5	НЦР РУКОНТ	http://rucont.ru/ Раздел Ваша коллекция - РГУП-периодика (электронные журналы)
Интернет ресурсы		
6	Информационно-образовательный портал РГУП	www.op.rai.ru электронные версии учебных, научных и научно-практических изданий РГУП
7	Система электронного обучения Фемида	www.femida.raj.ru Учебно-методические комплексы, Рабочие программы по направлению подготовки
8	Правовые системы	Гарант, Консультант, Кодекс
9	Официальный сайт Университета	www.rgup.ru
10	Сайт «Спортивная Россия»	URL: http://www.infosport.ru/

*Ежегодное обновление с внесением изменений в протокол изменений РПД (перечень ЭБС уточняется в библиотеке или на сайте Университета).

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации [Текст] : принята всенародным голосованием 12.12.1993 : [с учетом поправок от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, № 7-ФКЗ; от 05.02.2014 №2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ] // Собрание законодательства РФ. – 2014. – № 30 (ч.1). – ст. 4202.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – ст. 7598.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 10.12.2007. – № 50. – ст. 6242.
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.12.2015) // Собрание законодательства РФ. – 1995. – № 48. – Ст. 4563.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

3.4 Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы деятельности: самостоятельная работа по освоению и закреплению материала и индивидуальная учебная работа в контактной форме, предполагающая взаимодействие с преподавателем (в частности, консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся.

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обязательно ведение дневника самоконтроля, возможно использование специальных технических и иных средств индивидуального пользования, рекомендованных врачом-специалистом.

Для освоения дисциплины (в том числе подготовки к занятиям, при самостоятельной работе) лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляется возможность использования учебной литературы в виде электронного документа в электронно-библиотечной системе Book.ru, имеющей специальную версию для слабовидящих; обеспечивается доступ к учебно-методическим материалам посредством СЭО «Фемида»; доступ к информационным и библиографическим ресурсам посредством сети «Интернет».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p>Обучающийся знает/понимает - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p>	<p>Опрос, тесты, рефераты, зачет</p>

<ul style="list-style-type: none"> - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности <p>Обучающийся использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. 		
Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Указывается код и наименование компетенции		
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Выполнение контрольных и зачетных нормативов</p>	<p>Оценка результатов выполнения комплексов, упражнений с учетом контрольных нормативов, тестирование физических качеств. Оценка выполнения самостоятельной работы (ведение дневника самоконтроля). Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения самостоятельной работы (защита рефератов). Оценка выполнения практического задания (комплексы двигательной активности, коррекционной гимнастики, ЛФК).</p>

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

Оценка уровня сформированности компетенций освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
1	2	3	4
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	<ul style="list-style-type: none"> - проявление навыков ведения здорового образа жизни; - участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях. 	<p>Не зачтено: 10 и менее баллов: Отсутствие знаний, в содержании учебных вопросов изученных тем. Не сдача контрольных тестов по физической подготовке.</p> <p>Зачтено: От 11 до 17 баллов: Слабые знания в содержании учебных вопросов изученных тем. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку удовлетворительно.</p> <p>От 18 до 22 баллов: Уверенные знания в содержании учебных вопросов изученных тем. Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку хорошо.</p> <p>От 23 до 25 баллов: Отличные знания в содержании учебных вопросов изученных тем Сдача контрольных тестов и зачетных нормативов на оценку отлично.</p>	<p>до 10 баллов (по 5 баллов за семестр) – посещаемость учебных занятий (уроков); до 30 баллов (по 15 баллов за семестр) – качество учебной работы и активность на занятиях; до 20 баллов (по 10 баллов за каждую аттестацию) – внутрисеместровая аттестация; до 15 баллов по результату промежуточного зачета до 25 баллов – по итогам зачета</p>

Обучающийся набравший менее 21 балла по результатам текущей аттестации, считается не выполнившим учебный план, установленный локальным актом Университета, и в ведомости промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «не удовлетворительно».

Если студент не прошел медицинский осмотр – он не допускается к практическим занятиям по физической культуре.

Методические указания для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по освоению дисциплины.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины физической культуры на основе принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

По результатам медицинского обследования обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе, посещают занятия по физической культуре в ЦФ «РГУП», согласно медицинских показаний. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной, первой и второй специальной медицинским группам, получают зачет по результатам проверки самостоятельной работы, предусмотренной ФГОС СПО, которая включает: ведение дневника самоконтроля, выполнение рефератов, собеседование, тестирование.

Комплекс упражнений для занятий по ЛФК разрабатывается лечащим врачом, с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося и имеет оздоровительно-профилактическую направленность.

Обучающиеся данной группы выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Общекультурные компетенции, знания, навыки и умения оцениваются в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по следующим критериям:

Требования к результатам освоения дисциплины

№ п/п	Наименование упражнения для юношей	Результат «удовлетворительно»	Результат «хорошо»	Результат «отлично»
Зачетные нормативы				
1.	Бег 100 м (сек.) или Бег 60 м (сек.) или Бег 30 м (сек.)	15.6 9.6 6.0	15.1 9.2 5.7	14.4 9.0 5.4
2.	Бег 3000 м (мин.)	18.00	17.00	16.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	6	8
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	4	6	10
Контрольные тесты				
1.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	350	360
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	180	200
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	25	30
4.	Челночный бег (3 x 10 м) (сек.)	8.3	8.0	7.3
5.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	100	110	120
6.	Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	10	15	25
7.	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	6.5	7.5	9.5
8.	Выполнение подачи мяча в сектор волейбольной площадки (кол-во раз из десяти)	2	3	4
9.	Броски с двух очковой зоны в баскетбольное кольцо (кол-во раз из десяти)	2	3	4
10.	Попадание мячом в футбольные ворота с центра площадки для мини-футбола (кол-во раз из десяти)	2	3	4
№ п/п	Наименование упражнения для девушек	Результат «удовлетворительно»	Результат «хорошо»	Результат «отлично»
Зачетные нормативы				
1.	Бег 100 м (сек.) или Бег 60 м (сек.) или Бег 30 м (сек.)	18.0 11.7 6.2	17.6 11.3 5.8	16.3 10.8 5.3
2.	Бег 2000 м (мин.)	13.30	12.30	11.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	7	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	7	9	16
Контрольные тесты				

1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	8	12
2.	Прыжок в длину с разбега (см)	290	300	320
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	170
4.	Челночный бег (3 x 10 м) (сек.)	9.7	9.3	8.4
5.	Прыжки со скакалкой (за 1 мин.)	100	110	120
6.	Присед на одной ноге опора о стену	3	5	7
7.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	5.0	6.5	10.5
8.	Выполнение подачи мяча в сектор волейбольной площадки (кол-во раз из десяти)	1	2	3
9.	Броски с двух очковой зоны в баскетбольное кольцо (кол-во раз из десяти)	1	2	3
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	20	30	40

КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ЛИТЕРАТУРОЙ

Кафедра физической культуры

Направление подготовки (специальность среднего профессионального образования):

40.02.03 Право и судебное администрирование

Дисциплина «Физическая культура»

Название, Автор или редактор. Издательство, Год издания, кол-во страниц.	Вид издания	
	ЭБС	Кол-во печатных изд. в библиотеке вуза
1	2	3
Основная литература		
Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для СПО / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - 5-е изд., стереотип. - М.: КноРус, 2017. - 366 с. - (Среднее профессиональное образование)		60
Дополнительная литература		
Общая физическая подготовка как средство подготовки к профессиональной деятельности [Текст] : практическое пособие / сост. О.А. Швачун, Л.Н. Акулова, Н.И. Головащенко ; Российская академия правосудия, Центральный филиал, Кафедра физической культуры.— Воронеж : Воронеж-Формат, 2011 .— 32 с.	чит.зал ЦФРГУП (15 точек доступа) http://biblioteka.raj.ru/MegaPro/	100

ПРОТОКОЛ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Дата	Раздел	Изменения

Рабочая программа разработана кафедрой физической культуры:
зав. кафедрой доцент Швачун О.А., Фролова С.В., преподаватель Прыткова Е.С., Гвоздевских Ю.С.

_____ О.А. Швачун
_____ С.В. Фролова
_____ Е.С. Прыткова