АНО ПО **«Воронежский колледж «Номос»**

Директор
Колесникова Полина Владимировна

Подписано цифровой подписью: АНО ПО "ВОРОНЕЖСКИЙ КОЛЛЕДЖ "НОМОС"
Дата: 2021.03.01 14:40:52 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Специальность среднего
профессионального образования
40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(базовая подготовка)

Форма обучения очная

2021 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовая подготовка).

Автор-составитель программы: к. пед. н., доц. Беланов А. Э., Чернышев В. А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (базовая подготовка), протокол № 1 от «01» марта 2021 г.

.

Содержание

1. Паспорт программы дисциплины:
1.1. Область применения программы 4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена 4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины 4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины 4
2. Структура и содержание дисциплины
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы 5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины 6
3. Условия реализации программы дисциплины
3.1. Образовательные технологии 18
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 18
3.3. Информационное обеспечение обучения 18
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 19

1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа 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 дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ.06), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на:

- формирование ***общих 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.

Обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

знать:

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

уметь:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа,
самостоятельной работы обучающегося 122 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	122
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Форма промежуточной аттестации по дисциплине: 3 семестр 4 семестр 5 семестр	 Зачет Зачет Зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Семестр 3		
Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	**Практическое занятие:** Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 2. Бег на средние дистанции.	**Практическое занятие:** Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	**Практическое занятие:** Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 4. Кросс.	**Практическое занятие:** Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 5. Кросс.	**Практическое занятие:** Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Гимнастика		

Занятие 1. Общефизическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры	**Практическое занятие:** ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы	2
Занятие 2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1мин.	**Практическое занятие:** Прыжки через скакалку за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 3. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.	**Практическое занятие:** Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	**Практическое занятие:** Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2

	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 5. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания	**Практическое занятие:** Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа студентов ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Спортивные игры.		
Занятие 1. Волейбол. Прием сверху, снизу. Правила игры.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Отработка элементов игры.	2
Занятие 2. Волейбол. Прием сверху, снизу. Подача. Правила игры.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 3. Волейбол. Блокирование. Нападающий удар. Правила игры.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2

Занятие 4. Волейбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
Занятие 5. Волейбол. Тренировка элементов игры.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 6. Волейбол. Тренировка элементов игры.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
Занятие 7. Баскетбол. Ведение, передача, бросок. Правила игры.	**Лекция:** Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении. Броски со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Зачет		**2**
Семестр 4		
Гимнастика.		
Занятие 1. Общефизическая подготовка.	**Практическое занятие:** ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2

Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – приседания за 1 мин.	**Практическое занятие:** Приседания за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 3. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение-отжимания.	**Практическое занятие:** Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	**Практическое занятие:** Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 5. Общефизическая подготовка. - прыжки через скакалку за 1мин.	**Практическое занятие:** Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2

	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Спортивные игры.		
Занятие 1. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 2. Баскетбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	4
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
Занятие 3 Баскетбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 4 Баскетбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	4
	Лекция: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
Легкая атлетика		
Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	**Практическое занятие:** Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 2. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	**Практическое занятие:** Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2

	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 3. Бег на средние дистанции.	**Практическое занятие:** Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 4. Кросс. Контрольное упражнение-бег 100м.	**Практическое занятие:** Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
Занятие 5. Кросс. Метание гранаты	**Практическое занятие:** Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
Занятие 6. Кросс. Контрольное упражнение – Метание гранаты.	**Практическое занятие:** Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты на результат.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
Занятие 7. Контрольное упражнение-кросс.	**Практическое занятие:** Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2

Зачет		2
Семестр 5		
Спортивные игры		
Занятие 1. Баскетбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 2. Баскетбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 3. Баскетбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Легкая атлетика		
Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	**Практическое занятие:** Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 2. Бег на средние дистанции.	**Практическое занятие:** Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	**Практическое занятие:** Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2

	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 4. Кросс.	**Практическое занятие:** Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 5. Кросс.	**Практическое занятие:** Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 6. Контрольное упражнение-кросс.	**Практическое занятие:** Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	1
Гимнастика		
Занятие 1. Общефизическая подготовка. Здоровый образ жизни.	**Практическое занятие:** ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Основы здорового образа жизни.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы	2
Занятие 2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1мин.	**Практическое занятие:** Прыжки через скакалку за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 3. Общефизическая подготовка.	**Практическое занятие:** Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2

Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.		
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	**Практическое занятие:** Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 5. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания	**Практическое занятие:** Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 6. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.	**Практическое занятие:** ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Спортивные игры.		
Занятие 1. Волейбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	1

	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 2. Волейбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	1
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 3. Волейбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 4. Баскетбол. Тренировка элементов игры.	**Практическое занятие:** Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении с сопротивлением. Броски со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 5. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 6. Баскетбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 7. Баскетбол. Учебная игра.	**Практическое занятие:** Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2

Зачет	2
ВСЕГО:	**244**

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, используются активные и интерактивные формы обучения, такие как: проведение практических занятий с использованием развивающей и проблемной технологиями обучения.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основная

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2017.— 120 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html.— ЭБС «IPRbooks»

2. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 620 с. — 978-5-906839-86-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65593.html

Дополнительная

1. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М.А. Соломченко, О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 81 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73255.html

2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/101087.html (дата обращения: 30.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/101087

3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для бакалавров / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 168 с. — ISBN 978-5-4497-0841-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/102249.html (дата обращения: 30.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/102249

4. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/91886.html (дата обращения: 30.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Электронные ресурсы

1. http://fizkultura-na5.ru/
2. http://fizkulturnica.ru/
3. http://www.kazedu.kz/
4. http://sport-men.ru/
5. http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html

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, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Освоенные умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- обязательные тесты по общей физической подготовке: - тест на скоростно-силовую подготовку - бег 100 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. - тест на силовую подготовку: - прыжки через скакалку, приседания, - сгибание и разгибание туловища (лежа, руки за голову); - - сгибание и разгибание рук (упор на гимнастическую скамейку); - юноши - подтягивание на перекладине; - тест на общую выносливость: юноши - бег 3000 м; девушки — бег 2000 м -сдача контрольных нормативов.
Усвоенные знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- обязательные тесты по общей физической подготовке: - тест на скоростно-силовую подготовку - бег 100 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. - тест на силовую подготовку: - прыжки через скакалку, приседания, - сгибание и разгибание туловища (лежа, руки за голову); - - сгибание и разгибание рук (упор на гимнастическую скамейку); - юноши - подтягивание на перекладине; - тест на общую выносливость: юноши - бег 3000 м; девушки — бег 2000 м -сдача контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	прогнозирование результатов выполнения деятельности в соответствии с задачей успешный поиск способов и методов выполнения задачи подбор ресурсов (инструмент, информацию и т.п.), необходимых для решения задачи анализ действий на соответствие эталону (нормам) оценки результатов деятельности анализ результата выполняемых действий и выявление причин отклонений от норм (эталона) определение путей устранения выявленных отклонений	обязательные тесты по общей физической подготовке: тест на скоростно-силовую подготовку - бег 100 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега. тест на силовую подготовку: прыжки через скакалку, приседания, сгибание и разгибание туловища (лежа, руки за голову); - сгибание и разгибание рук (упор на гимнастическую скамейку); юноши - подтягивание на перекладине; тест на общую выносливость: юноши - бег 3000 м; девушки — бег 2000 м -сдача контрольных нормативов.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	рациональность решения стандартных профессиональных задач в области обеспечения реализации прав граждан в сфере пенсионного обеспечения и социальной защиты нахождение путей решения нестандартных профессиональных задач подбор ресурсов (инструмента, информации и т.п.), необходимых для разрешения нестандартных профессиональных задач	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	полнота соблюдения этических норм и правил взаимодействия с коллегами, руководством, клиентами полнота владения приемами ведения дискуссии, диспута, диалога, полилога, монолога результативность взаимодействия с участниками профессиональной деятельности соблюдение официального стиля при оформлении документов	

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	соблюдение норм профессиональной этики соблюдение трудовой дисциплины соблюдение санитарно - гигиенических требований к организации профессиональной деятельности	

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.
Протокол №____ от «___»_____20___ г.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.
Протокол №____ от «___»_____20___ г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ
20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения