

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО
приказ директора ГБПОУ «СМГК»
№202 /01-05од от 28.05.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

базовой подготовки

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНА
на заседании методического
объединения преподавателей ОП
40.02.01 Право и организация
социального обеспечения
Руководитель ОП
_____ В.Р.Нугаева
Протокол № 9 от 11.05.2021

Составлена в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом
среднего профессионального
образования по специальности
40.02.01 Право и организация
социального обеспечения
Заместитель директора по учебной
работе
_____ Н.А. Куликова

Составитель:
Тимошенко Д. И. - преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:	Тараборова Ю.Н.	Преподаватель ГБПОУ «СМГК»
Содержательная экспертиза:	Иващенко М.П.	Преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:	Киреева Н.А.	Директор, АНО "Центр социального обслуживания населения" "Сызранский"
----------------------------	--------------	--

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. ПРИЛОЖЕНИЕ	24
6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины (далее – программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** базовой подготовки, разработанной в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Обязательная часть

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.

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

Код	Наименование результата обучения
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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ 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)	122
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	118
курсовая работа/проект	не предусмотрено
контрольная работа	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Место организации обучения и/или название лаборатории, кабинета	Объем часов	Уровень освоения	
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.			4		
Тема 1.1. Библиотечно-информационная компетентность.	Содержание		не предусмотрено		
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2	
	1	Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
Тема 1.2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.	Содержание		не предусмотрено		
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2	
	1	Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры,		2	

		ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни			
		Лабораторные работы		не предусмотрено	
		Контрольные работы		не предусмотрено	
Раздел 2. Легкая атлетика.				56 (18+38)	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	2	2
	Биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения			2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			12	
	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.				
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	2	2
	1	Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			8	
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.				
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с	2	2
	1	Специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-		2	

техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление		флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	элементами полосы препятствий		
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)				
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	2	2
	1	Знать способы прыжков в длину ("согнув ноги", "прогнувшись", "ножницы"); техника разбега, отталкивание, полет, приземление		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты)				
	Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия	Содержание			не предусмотрено
Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	2	2	
Техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия			2		
Лабораторные работы			не предусмотрено		
Контрольные работы			не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся			4		
Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.					
Тема 2.6. Методика		Содержание			не предусмотрено

эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	2	2
	1	эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками)		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике				
Тема 2.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	2	2
	1	Признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Утренние пробежки.				
Тема 2.8. Контрольные занятия.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы	4	2
	1	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты. Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину. Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту		2	

	2	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м	препятствий	2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 3. Гимнастика				56 (36+20)	
Тема 3.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	8	2
	1	"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.		2	
	2	Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом		2	
	3	Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три		2	
4	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами	2			

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Повороты на месте и в движении		2	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	4	2
	1 Общеразвивающие упражнения; основные положения рук, ног, терминология		2	
	2 Комплекс ОРУ		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений.		2	
Тема 3.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2
	1 Комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.)		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		2	
Тема 3.4. Техника акробатических упражнений.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	4	2
	1 Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат		2	
	2 Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Перекаты вперед, назад, группировки.		2	
Тема 3.5.	Содержание		не предусмотрено	

Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Практические занятия		Спортивный зал	2	2
	1	Составление простейшей комбинации из акробатических упражнений.		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног			4	
Тема 3.6. Техника опорного прыжка.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	8	2
	1	Разбег, наскок, отталкивание, приземление		2	
	2	Подводящие и специальные упражнения		2	
	3	Правила техники безопасности		2	
	4	Страхование партнера		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.			2	
Тема 3.7. Упражнения на брусьях.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	4	2
	1	Висы, упоры, подводящие и специальные упражнения		2	
	2	Правила техники безопасности; умение страховать партнера		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса			2	
Тема 3.8. Упражнения на бревне.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	4	2
	1	Наскок, ходьба, равновесие		2	

	2	Повороты, соскок		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений.			4	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол				32 (16+20)	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	2	2
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		1	
	2	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево)		1	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Перемещение по зонам площадки.			4	
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	2	2
	1	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.			2	
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	2	2
	1	Совершенствование техники нижней подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)		2	

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подача на результат по зонам		4	
Тема 4.4. Верхняя прямая подача.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2
	1 Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Перекаты вперед, назад, группировки.		4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2
	1 Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); Тактика игры в защите и нападении		1	
	2 Техника игры; знать правила судейства. Приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований		1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног		4	
Тема 4.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2
	1 Судейство в волейболе; правила соревнований;		1	
	2 Судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.		1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

Практика судейства.	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	2	2
	1	Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Комплекс специальных упражнений волейболистов.			2	
Тема 4.8. Контрольные занятия.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	2	2
	1	Передачи мяча в парах		1	
	2	Прием мяча снизу и сверху		1	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся					
Раздел 5. Лыжная подготовка				32 (20+12)	
Тема 5.1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременные ходы	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	4	2
	1	Сведения по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой; Первая помощь при травмах и обморожениях;		1	
	2	«Попеременный двухшажный ход»; «Попеременный четырехшажный ход»;		1	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.			4		
Тема 5.2. Коньковые	Содержание			не предусмотрено	

ходы. Повороты в движении. Торможения.	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	4	2
	1	Коньковый ход с попеременным и одновременным отталкиванием палками;		1	
	2	Поворот «переступанием»;		1	
	3	Поворот «упором»;		1	
	4	Торможение «упором»; Торможение «плугом»;		1	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			8	
Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		8			
Тема 5.3. Одновременные ходы. Спуски и подъемы.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	12	2
	1	«Одновременный бесшажный ход»;		2	
	2	«Одновременный одношажный ход»;		2	
	3	«Одновременный двухшажный ход»;		2	
	4	Спуск в «основной» стойке;		2	
	5	Подъем «лесенкой»;		2	
	6	Подъем «полуелочкой»; Подъем «елочкой»;		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Практические занятия		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	6	2
	1	Передачи мяча в парах		2	
	2	Прием мяча снизу и сверху		2	
	3	Верхняя прямая подача		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся					
Раздел 6. Баскетбол.				60 (28+32)	

Тема 6.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	2	2
	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			6	
	Перемещение в игровых действиях в баскетболе.			6	
Тема 6.2. Передачи мяча.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	8	2
	1	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху		2	
	2	Передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча		2	
	3	Передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»		2	
	4	Передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной		2	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	
	Контрольные работы			не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			6	
Передачи мяча в усложненных условиях.			6		
Тема 6.3. Ведение мяча.	Содержание			не предусмотрено	
	Практические занятия		Спортивный зал	6	2
	1	Ведение с высоким и низким отскоком		1	
	2	Ведение со зрительным и без зрительного контроля		1	
	3	Обводка соперника с изменением высоты отскока		1	
	4	Обводка соперника с изменением направления		1	
	5	Обводка соперника с изменением скорости		1	
	6	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		1	
	Лабораторные работы			не предусмотрено	

	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Работа с двумя мячами		4	
Тема 6.4. Техника штрафных бросков.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	4	2
	1 Техника штрафных бросков: подготовка к броску;		2	
	2 Техника штрафных бросков: бросок (техника работы рук и ног)		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		4	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2
	1 Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)		1	
	2 Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча). групповые (взаимодействие двух и трех игроков) командные действия (позиционное и стремительное нападение)		1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Учебная игра (с заданиями).		8	
Тема 6.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2
	1 Техника игры; правила судейства		1	
	2 Техника поворотов, приема и передачи мяча, техника штрафных бросков, ведение мяча		1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
Контрольные работы		не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		4	
Тема 6.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2
	1 Основные физические качества баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила		1	
	2 Методика индивидуального подхода двигательных качеств		1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 6.8. Контрольные занятия.	Содержание		не предусмотрено	
	Практические занятия	Спортивный зал	2	2
	1 Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок		1	
	2 баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола)		1	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Дифференцированный зачёт		2	
	Всего		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные литература:

1. Журбина А.Д., Перминов М.П., Антипас В.В. Физическая культура: пособие. - М.: МГТУ ГА, 2017.

2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - Саратов: Профобразование, 2017.

2. Артамонова, Людмила Леонидовна. Лечебная и адаптивно- оздоровительная физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2018. - 389 с.

3. Жуков, Родион Сергеевич. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2019. - 263 с. -

4. Конькова, Раиса Васильевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т.- Кемерово : ОФСЕТ , 2016 .- 149 с. : рис. Библиогр.: с. 149.

5. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2019. - 112 с.

6. Вишневская, Нина Павловна. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) : учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово, 2018 .- 143 с. : рис. Библиогр.: с. 143.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В., Кислицин В.Л. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Академия, 2008.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д: Феникс, 2018.

3. Ефимова, Ирина Васильевна, Будыка, Елена Владимировна и др.

Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2018. - 123 с.

4. Калинин, Валентин Михайлович, Конькова, Раиса Васильевна и др. Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2017. - 78 с.

5. Калинин, Валентин Михайлович, Позняковский, Валерий Михайлович. Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом / В. М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та , 2018. - 159 с.

6. Лукьяненко, Виктор Павлович. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие /В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2017. - 224 с.

7. Лукьянец, Николай Васильевич Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие /Н. В. Лукьянец. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2018. - 164 с.

8. Лушпа, А. А., Лушпа, Л. Г. и др. Исторические аспекты физической культуры и спорта: учеб. пособие /А. А. Лушпа, Л. Г. Лушпа, А. В. Огоренко; Кемеровский гос. ун-т.- Кемерово: Кузбассвузиздат, 2017. - 83 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.	- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельное поддержание общей и специальной физической подготовки	Тестирование по теоретическому курсу. Участие в соревнованиях различного уровня.
ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- рациональность планирования и организации деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности. - своевременность сдачи заданий, отчетов и проч. - соответствие выбранных методов их целям и задачам - обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов проведения учебного занятия по физической культуре	Составление личного плана самостоятельных физических упражнений Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики Ведение дневника здоровья Выбор тем докладов, тезисов, рефератов Подбор различных подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений и развития физических качеств
ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- демонстрация способности находить и использовать необходимую информацию в области физической культуры.	- подготовка докладов, тезисов, рефератов; - подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других активных формах занятия; - проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта; - анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы; - аналитическое исследование какой-либо проблемы;
ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями в процессе учебной игры, самостоятельного проведения занятия.	Активное участие в соревнованиях, учебных играх, проведение занятий или части занятия.

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Обучающийся должен уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Отчет по самостоятельной работе, зачеты по практическим работам;
Обучающийся должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Отчет по самостоятельной работе, зачеты по практическим работам;

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
1	«Методика проведения и комплекс ОРУ»	с применением объяснительно-иллюстративных, практических методов	ОК 2,3,6,10
2	«Применение инновационных педагогических технологий на уроках волейбола как способ повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой».		ОК 2,3,6,10

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию
