

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СРМК

Б.В. Бледных
«01» июня 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

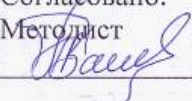
ОГСЭ 04. Физическая культура

| | |
|-----------------------|---|
| Специальность | 40.02 01. Право и организация социального обеспечения |
| Подготовка | базовая |
| Форма обучения | заочная |

Ставрополь 2022

ОДОБРЕНА
На заседании кафедры
физического воспитания и ОБЖ
Протокол № 9
от «24» мая 2022 г.

Зав. кафедрой
 — Е.В. Коляко

Согласовано:
Методист
 — Т.В. Портнова

Разработчик: преподаватель ГБПОУ СРМК Е.В. Коляко

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 13 от «27» мая 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** базовой подготовки, входящей в укрупненную группу специальностей **40.00.00 Юриспруденция**.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки, входящей в укрупнённую группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППСЗ по данному направлению подготовки, а также личностных результатов реализации программы воспитания с учётом особенностей специальности:

а) общих компетенций (ОК):

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.

б) личностные результаты (ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся - **244 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – **8 часов**, из них:

- теоретические занятия – **0 часов**,

- в том числе теоретических занятий в форме практической подготовки – **0 часов**;

- практические занятия – **8 часов**,

- в том числе практических занятий в форме практической подготовки – **2 часа**;

- самостоятельная работа - **236 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЮГСЭ 04.

Физическая культура 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка | 244 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 0 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 0 |
| в том числе теоретическое обучение в форме практической подготовки | 0 |
| практические занятия | 8 |
| в том числе практические занятия в форме практической подготовки | 2 |
| самостоятельная работа | 236 |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Введение Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья | Содержание учебного материала | 12 | 1 |
| | Теоретическое обучение | 0 | |
| | Практические занятия | 0 | |
| | Практические занятия в форме практической подготовки | 0 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| | Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья. Федеральный закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»(с изменениями на 23 июня 2014 года). Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физкультурная деятельность, спорт, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство. Физические упражнения как средство физического воспитания. Современное состояние физической культуры и спорта. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура». Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. Тема « Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья», реферативное сообщение | 12 | |
| Раздел 1.Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры | | 126 | |
| Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 40 | |
| | Теоретическое обучение | 0 | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | Диагностика уровня физической подготовленности. | | |

| | | |
|---|---|----|
| | Практические занятия в форме практической подготовки | 0 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 38 |
| | <p>Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности организма.</p> <p>Самостоятельная учебная нагрузка (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение зарядки. 2. Выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 3. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 4. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 5. Выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики. 6. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. 7. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 8. Разучивание и выполнение комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 9. Разучивание и выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления и упражнений с применением методики дыхательной гимнастики. | |
| Тема 1.2. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | Содержание учебного материала | 42 |
| | Теоретическое обучение | 0 |
| | Практические занятия | 2 |
| | Обучение технике спортивной ходьбы. | |
| | Практические занятия в форме практической подготовки | 0 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 40 |
| | Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | <p>Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. 2. Совершенствование техники спортивной ходьбы. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м). Сдача контрольных нормативов. 4. Совершенствование техники челночного бега 10 x 10 м. 5. Совершенствование техники бега на средние дистанции для девушек – 1000 м, для юношей – 2000 м. Сдача контрольных нормативов. 6. Совершенствование техники эстафетного бега. 7. Кросс: особенности, техника. 8. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. 9. Совершенствование бега по пересеченной местности. 10. Отработка техники прыжка в длину с места. 11. Отработка техники выполнения спортивной ходьбы (2-3 занятия) 12. Отработка техники выполнения специальных беговых упражнений 13. Выполнение комплекса упражнений для подготовки к бегу на короткие дистанции. 14. Отработка техники низкого старта. 15. Отработка техники высокого старта. 16. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. 17. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. 18. Приседания. | | |
| <p>Тема 1.3. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических качеств с помощью спортивных игр (баскетбол, волейбол)</p> | <p>Содержание учебного материала.</p> | 32 | 2 |
| | <p>Теоретическое обучение</p> | 0 | |
| | <p>Практические занятия</p> | 2 | |
| | <p>Практические занятия в форме практической подготовки</p> | | |
| | <p>Поддачи мяча: верхняя и нижняя прямая и боковая подача. Учебная игра.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> | 30 | |
| | <p>Баскетбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижений, техники владения мячом. 2. Отработка ведения, ловли и передачи мяча. 3. Отработка бросков мяча в корзину. 4. Совершенствование техники ведения мяча. | | |

| | | | |
|---|---|----|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 5. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре баскетбол. 6. Отработка техники выполнения штрафных бросков. 7. Отработка ведения мяча с последующим броском в кольцо. 8. Правила и судейство игры в баскетбол. <p>Волейбол</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники передачи мяча над собой. 2. Отработка техники выполнения подач 3. Выполнение комплекса упражнения для подготовки к игре волейбол. 4. Отработка техники нападающего удара . 5. Отработка техники блокирования. 6. Повторение правил игры волейбол. 7. Отработка техники передача мяча в парах | | |
| Тема 1.4. Специальные двигательные умения и навыки | Содержание учебного материала. | 32 | 2 |
| | Теоретическое обучение | 0 | |
| | Практические занятия | 2 | |
| | 1. Прикладные гимнастические упражнения. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. 2. Легкоатлетические прыжки: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами). 3. Марш-бросок (юноши-3км, девушки – 2км). 4. Преодоление полосы препятствий. 5. Диагностика уровня физической подготовки за учебный год. | | |
| | Практические занятия в форме практической подготовки | 0 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 30 | |
| | Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Отработка выполнения прикладных гимнастических упражнений. Прыжки через скакалку на месте. Отработка упражнений по подготовке к марш-броску. | | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | Прыжки через горизонтальные препятствия. Подтягивания. | | |
| Раздел. 2. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | | 86 | |
| Тема 2.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | Содержание учебного материала | 30 | |
| | Теоретическое обучение | 0 | |
| | Практические занятия | 0 | |
| | Практические занятия в форме практической подготовки | 0 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 30 | |
| | Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Занятия легкой атлетикой как один из способов сохранения здоровья и повышения работоспособности. 1. Диагностика уровня физической подготовки. 2. Оздоровительные ходьба и бег с целью повышения аэробной способности организма. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100м, 200м). Сдача контрольных нормативов. 4. Совершенствование техники бега на средние дистанции (юноши -3000м, девушки - 2000м). Сдача контрольных нормативов. 5. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. 6. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Сдача контрольных нормативов. | | |

| | | | |
|---|--|----|--|
| | <p>7. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.).</p> <p>8. Закрепление техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.). Сдача контрольных нормативов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. 2. Оздоровительный бег. 3. Отработка техники низкого старта. 4. Отработка специальных беговых упражнений. 5. Прыжки на скакалке на месте. 6. Прыжки на скакалке в движении. | | |
| Тема 2.2. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки | Содержание учебного материала. | 28 | |
| | Теоретическое обучение | 0 | |
| | Практические занятия | 0 | |
| | Практические занятия в форме практической подготовки | 0 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 28 | |
| | <p>Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Развитие физических качеств быстроты и выносливости через игру «Лапта». 4. Развитие физических качеств ловкости, быстроты через бадминтон, дартс, настольный теннис. 5. Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики; | | |

| | | | |
|---|---|----|--|
| | <p>физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Выполнение утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. 3. Выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. 4. Выполнение комплекса упражнений для развития ловкости, быстроты. 5. Игра в подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола. 6. Игра в подвижные игры на освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | | |
| Тема 2.3. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | Содержание учебного материала. | 28 | |
| | Теоретическое обучение | 0 | |
| | Практические занятия | 0 | |
| | Практические занятия в форме практической подготовки | 0 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 28 | |
| | <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p>Настольный теннис</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение технических приемов. 2. Совершенствование техники основных ударов и подач в игре с партнёром. 3. Совершенствование техники игры с партнером. Товарищеская игра. <p>Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение способам держания (хватки) ракетки: хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки, универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. 2. Обучение технике игровых стоек и технике передвижения по площадке в | | |

| | | | |
|--|---|-----|--|
| | <p>бадминтоне.</p> <p>3. Совершенствование техники держания (хватки) ракетки, игровых стоек и техники передвижения по площадке в бадминтоне.</p> <p>4. Совершенствование техники выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>5. Совершенствование техники выполнения подачи: короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p> <p>Настольный теннис</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка технических приемов. 2. Отработка техники основных ударов и подач в игре с партнёром. 3. Повторение правил игры на счет. Судейские термины. 4. Отработка техники игры с партнером. <p>Бадминтон</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники держания ракетки. 2. Отработка техники игровых стоек в бадминтоне. 3. Отработка техники передвижений по площадке. <p>Отработка техники выполнения подачи.</p> | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета | | | |
| ВСЕГО | | 244 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ

04. Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины **ОГСЭ 04. Физическая культура**, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, козёл, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины **ОГСЭ 04. Физическая культура** в пределах освоения ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики и др.);

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом;

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: по подписке.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>(дата обращения: 02.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95631.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-

библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Журналы

1.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА: электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта".- Выходит 6 раз в год. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184> (дата обращения: 19.06.2021).- Текст: электронный.

2.ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ: электронный журнал. Федеральный научный центр физической культуры и спорта.-Москва, .- URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555>(дата обращения: 19.06.2021).- Текст: электронный.

3.ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал /Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481> (дата обращения: 19.04.2021).- Текст: электронный.

1.Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 04.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
5. <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
- 7.www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 8.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 9.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

10. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Образовательные технологии

3.1.1. В соответствии с ФГОС СПО по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** базовой подготовки, входящей в укрупненную группу направлений подготовки и специальностей **40.00.00 Юриспруденция** в разделе VII. п.7.1. Требования к условиям реализации основной профессиональной образовательной программы указано, что «образовательное учреждение при формировании ППССЗ: должно предусматривать в целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбора конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся». В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.1.2 Используемые активные и интерактивные образовательные технологии:

| <i>Вид занятия*</i> | <i>Используемые активные и интерактивные образовательные технологии</i> |
|---------------------|--|
| <i>ТО</i> | <i>не предусмотрено</i> |
| <i>ПР</i> | <i>Уроки-соревнования, технология контекстного обучения(разбор конкретных ситуаций, анализ конкретных задач, имитационное моделирование); индивидуальные и групповые проекты, частично-поисковая и исследовательская технологии, создание проблемной ситуации</i> |
| <i>ЛР</i> | <i>не предусмотрено</i> |
| <i>СР</i> | <i>Работа в парах, в тройках, изменяемые тройки, разыгрывание ситуаций, проектная технология</i> |

*) ТО – теоретическое обучение, ПР – практические занятия, СР- самостоятельная работа

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| ОК | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---------------|--|--|
| | <i>1</i> | <i>2</i> |
| | Умения: | |
| ОК 2,3, 6, 10 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - диагностика; - зачет; - дифференцированный зачет. |
| | Знания: | |
| ОК 2,3, 6, 10 | роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | - Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - зачет; - дифференцированный зачет. |
| ОК 2,3, 6, 10 | основ здорового образа жизни | - Наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения практических занятий, занятий в секциях по видам спорта; - зачет; - дифференцированный зачет. |