

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

«Утверждено»

Директор \_\_\_\_\_

П.В. Колесникова

01 марта 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Физическая культура»**

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

Форма обучения очная

2023 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 2023 г.

## Содержание

### **1. Паспорт программы дисциплины:**

- 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена ..... 4
- 1.2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины..... 4
- 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины ..... 4

### **2. Структура и содержание дисциплины**

- 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы..... 4
- 2.2. Тематический план и содержание дисциплины..... 5

### **3. Условия реализации программы дисциплины**

- 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению ..... 15
- 3.2. Информационное обеспечение обучения ..... 15

### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ..... 15**

### **5. Контроль и оценка результатов освоения обучающимися дисциплины в части достижения личностных результатов.....16**

## 1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

### 1.1. 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».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.

### 1.2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, а также, формируются общие и (или) профессиональные компетенции и личностные результаты

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10 ЛР1, ЛР2, ЛР9, ЛР13, ЛР20	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

### 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	122
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	122
в том числе:	
практические занятия	122
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине:</b>	
3 семестр	Зачет
4 семестр	Зачет
5 семестр	Зачет

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Семестр 3</b>			
<b>Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 4. Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 5. Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Гимнастика</b>			

<b>Занятие 1.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Социально-биологические основы физической культуры</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 2.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки через скакалку за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 3.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 4.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>П.П.Ф.П.</b> <b>Контрольное упражнение – подтягивания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20

<b>Занятие 5.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – отжимания</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Занятие 1.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Прием сверху, снизу.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Прием сверху, снизу.</b> <b>Подача. Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 3.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Блокирование.</b> <b>Нападающий удар.</b> <b>Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 4.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	4	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 5.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Тренировка элементов</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20

игры.			
<b>Занятие 6. Волейбол. Тренировка элементов игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 7. Баскетбол. Ведение, передача, бросок. Правила игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Семестр 4</b>			
<b>Гимнастика.</b>			
<b>Занятие 1. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – приседания за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Приседания за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20



<b>Занятие 3.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение-отжимания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 4.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>П.П.Ф.П.</b> <b>Контрольное упражнение – подтягивания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 5.</b> <b>Общефизическая подготовка. - прыжки через скакалку за 1мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Занятие 1.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Стритбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 2.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	4	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 3</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20

<b>Занятие 4</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	4	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4	
<b>Легкая атлетика</b>			
<b>Занятие 1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 2.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b> <b>Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 4. Кросс.</b> <b>Контрольное упражнение-бег 100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 5. Кросс.</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20

<b>Занятие 6. Кросс.</b> <b>Контрольное упражнение –</b> <b>Метание гранаты.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты на результат.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 7.</b> <b>Контрольное упражнение-кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Зачет</b>		2	
<b>Семестр 5</b>			
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Занятие 1.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 2.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 3.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Легкая атлетика</b>			

<b>Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 2. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 4. Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 5. Кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 6. Контрольное упражнение-кросс.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Гимнастика</b>			
<b>Занятие 1. Общеспортивная подготовка. Здоровый образ жизни.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Занятие 2.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки через скакалку за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения.	2	ОК2,ОК3,ОК6,

<b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1 мин.</b>	Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.		ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 3.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 4.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>П.П.Ф.П.</b> <b>Контрольное упражнение – подтягивания.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 5.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – отжимания</b>	<b>Практическое занятие:</b> Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20

<b>Занятие 6.</b> <b>Общефизическая подготовка.</b> <b>Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.</b>	<b>Практическое занятие:</b> ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Занятие 1.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	1	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	1	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 3.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 4.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Тренировка элементов игры.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 5.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Стритбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20
<b>Занятие 6.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,ЛР13,ЛР20

<b>Занятие 7. Баскетбол. Учебная игра.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2	ОК2,ОК3,ОК6, ОК10 ЛР1,ЛР2,ЛР9,Л Р13,ЛР20
<b>Зачет</b>		2	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>122</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

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

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

#### 3.2. 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»

##### 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 (МАБИБ), 2017. — 81 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html>

##### 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,	– обязательные тесты по общей физической подготовке: – тест на скоростно-силовую подготовку - бег



<p>профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>100 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тест на силовую подготовку;</li> <li>- прыжки через скакалку, приседания,</li> <li>- сгибание и разгибание туловища (лежа, руки за голову);</li> <li>- - сгибание и разгибание рук (упор на гимнастическую скамейку);</li> <li>- юноши - подтягивание на перекладине;</li> <li>- тест на общую выносливость:</li> </ul> <p>юноши - бег 3000 м;  девушки — бег 2000 м  -сдача контрольных нормативов.</p>
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p>	<p><b>ЛР 1</b></p>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p>	<p><b>ЛР 2</b></p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p><b>ЛР 9</b></p>
<p>Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>	<p><b>ЛР 13</b></p>
<p>Готовый соответствовать ожиданиям работодателя, во всех профессиональных ситуациях, сохранять высокую культуру речи, соблюдающий нормы делового этикета, дисциплину и пунктуальность</p>	<p><b>ЛР 20</b></p>

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