

| | |
|---|---|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Ребковец Ольга Александровна Должность: и.о. ректора Дата подписания: 19.10.2023 07:38:27 Уникальный программный ключ: e789ec8739030382afc5eb6f702928adf1aff5fb | Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования |

«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на заседании
 УМКС 40.02.01 Право и организация
 социального обеспечения
 15.06.2021 г., протокол № 5
 Председатель УМКС 40.02.01 Право и
 организация социального обеспечения _____
 Л.И. Барсукова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Подготовка: базовая

Квалификация выпускника: специалист среднего звена

Форма обучения: очная

Курс 1 Семестр 1-2 (на базе основного общего образования)

Дифференцированный зачет: 1-2 семестры (на базе основного общего образования)

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | | |

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Разработчик: доцент кафедры физического воспитания
Л.А. Баранова

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|--|---------|
| 1. | Цели и задачи освоения дисциплины | стр. 4 |
| 2. | Место дисциплины в структуре ОП СПО (ППССЗ)..... | стр. 4 |
| 3. | Планируемые результаты обучения по дисциплине | стр. 4 |
| 4. | Содержание дисциплины | стр. 5 |
| 5. | Тематическое планирование..... | стр. 8 |
| 6. | Примерная тематика курсовых работ..... | стр. 13 |
| 7. | Самостоятельная работа..... | стр. 13 |
| 8. | Перечень вопросов для получения итоговой оценки / зачета / дифференцированного зачета / экзамена | стр. 13 |
| 8. | Учебно-методическое и информационное обеспечение..... | стр. 16 |
| 9. | Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента..... | стр. 17 |
| 10. | Материально-техническая база | стр. 19 |

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

1. Цель и задачи освоения дисциплины: формирование и становление личности посредством физической культуры, формирование способности самостоятельно и методически правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья, а также обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Место дисциплины в структуре ОП СПО (ППССЗ)

ОП. Общеобразовательная подготовка. СОО. Среднее общее образование. СОО.01. Базовые дисциплины.

Для изучения и освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные в средней общеобразовательной школе. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента учебная дисциплина изучается на 1 курсе в 1-2 семестре.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО:

| Шифр компетенции, формируемой в результате освоения дисциплины | Результаты освоения компетенции |
|--|---|
| 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. |

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих личностных результатов в соответствии с программой воспитания:

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | | |

| Код личностных результатов реализации программы воспитания | Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы) |
|--|--|
| ЛР 9 | 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 |

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих предметных результатов в соответствии с ФГОС СОО:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины: Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Основы организации физического воспитания в вузе. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу. Обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Баскетбол. Обучение правилам игры, передаче мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча руками при встречном движении, поступательном, при движении сбоку. Обучение ведению мяча. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, снизу, от груди двумя руками в движении, в прыжке). Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактические действия игроков.

1 семестр

Раздел 1. Лекционные занятия

Модуль 1. Физическая культура

Усвоение теоретического раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Тема 1. Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека. Понятие «здоровье», его содержание и критерии; образ жизни человека и его влияние на здоровье;

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | | |

влияние наследственности и окружающей среды на здоровье. Здоровье как высшая ценность человека; самооценка собственного здоровья и направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

Тема 2. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии; гигиеническая гимнастика, гигиенические основы закаливания; изучить физиологическую систему организма и ее функции; провести самодиагностику функциональной сердечно-сосудистой системы доступными методами; сформировать выводы об индивидуальных особенностях физиологической системы организма.

Тема 3. Основы организации физического воспитания в вузе.

Организация двигательной активности; интенсивность физических нагрузок; энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности; значение мышечной релаксации (расслабления); построение и структура учебно-тренировочного занятия; общая и моторная плотность занятия.

Раздел 2. Практические занятия

Модуль 2. Легкая атлетика

Тема 1. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Модуль 3. Баскетбол

Тема 1. Баскетбол

Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки). Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

Модуль 4. Самостоятельная работа

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | | |

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Занятия в спортивных клубах, секциях. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

2 семестр

Раздел 1. Лекционные занятия

Модуль 1. Физическая культура и спорт.

Тема 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Влияние средств физического воспитания на показатели умственной работоспособности в условиях информатизации образования. Комплекс восстановительных упражнений по профилактике переутомления и ухудшения восприятия учебного материала при применении информационных технологий. Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности. Пассивный и активный отдых, связанный с двигательной деятельностью. Формы физической культуры в режиме учебного труда студентов: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы активного отдыха. Эффективные средства регулирования работоспособности упражнения, моделирующие различные стрессовые ситуации, требующие мобилизации всех сил, занимающихся для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях.

Тема 2. Определение физической подготовленности студента.

Значение в повышении работоспособности и при физической нагрузке имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д. Занятия физкультурой и вес тела, пульс, артериальное давление. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Определение веса тела - рост - весовые индексы, индекс Брока. Антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д. для определения оценки физического состояния организма человека и его физической подготовленности. Тесты для определения оценки индивидуального уровня физической кондиции.

Тема 3. Нетрадиционные виды и формы самостоятельных занятий по физической культуре.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом их цель и задачи. Основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия. Интенсивность физической нагрузки, определяемая по ЧСС. Скорость восстановления ЧСС, после окончания бега приспособленность организма к беговым нагрузкам. Важные полезные средства физической тренировки ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. Индивидуальные самостоятельные занятия по ходьбе и бегу на лыжах. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, как эмоциональный вид физических упражнений, благоприятно воздействующий на нервную систему. Ритмическая гимнастика -- это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Атлетическая гимнастика - развитие силы, выносливости, ловкости, которая формирует

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | | |

гармоничное телосложение.Тренажеры как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом.Использование тренажеров как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, восстановления после утомления.

Раздел 2. Практические занятия

Модуль 2. Волейбол

Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение технике блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Модуль 3. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).Основная гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Дозировка упражнений. Гимнастика для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты) и улучшения эмоциональных возможностей организма.

Модуль 4. Самостоятельная работа

Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.

5. Тематическое планирование

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: СОО.01.06 Физическая культура

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе основного общего образования)

3. Группа

Шифр группы, курс, семестр СПИ- ..., 1 курс, 1 семестр

Модули дисциплины

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|---|------------------------|--------|-----------------------|--------------|----------------|-----------------|
| 1 | Физическая культура | 6 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 2 | Легкая атлетика | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 |
| 3 | Баскетбол | 0 | 16 | 0 | 0 | 16 |
| 4 | Самостоятельная работа | 0 | 0 | 0 | 16 | 16 |
| | Всего | 6 | 26 | 0 | 16 | 48 |

**Тематический план
Модуль 1**

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|-----------|---|-----------------|-------------------------------|
| | Лекции | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 2 | Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 3 | Основы организации физического воспитания в вузе. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

Модуль 2

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|-----------|--|-----------------|-------------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Легкая атлетика. Обучение техники бега на короткие и длинные дистанции. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 2 | Легкая атлетика. Обучение низкому и высокому старту, стартовому разбегу. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 3 | Легкая атлетика. Обучение техники бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 4 | Легкая атлетика. Обучение техники прыжков в длину с разбега. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 5 | Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

Модуль 3

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|-----------|--|-----------------|---------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

| | | | |
|----|---|---|-------------------------------|
| 6 | Баскетбол. Обучение правилам игры, передаче мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 7 | Баскетбол. Ловля мяча руками при встречном движении, поступательном, при движении сбоку. Обучение ведению мяча. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 8 | Баскетбол. Обучение броскам в корзину (двумя руками сверху, снизу, от груди двумя руками в движении, в прыжке). | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 9 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. Тактические действия игроков. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 10 | Баскетбол. Техника игры в баскетбол. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 11 | Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам. Тактические действия игроков. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 12 | Баскетбол. Правила игры. Судейство. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 13 | Баскетбол. Учебная игра. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

Модуль 4

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--------|---|--------------|-------------------------------|
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Участие в соревнованиях, посещение спортивных секций. | 16 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

Тематическое планирование

1. Дисциплина

Индекс по ФГОС, Наименование: **СОО.01.06 Физическая культура**

2. Направление подготовки (специальность)

Шифр по ФГОС, Наименование **40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе основного общего образования)**

3. Группа

Курс, семестр **1 курс, 2 семестр**

Модули дисциплины

| № | Наименование модуля | Лекции | Практики/ семинары | Лабораторные | Сам. работа | Всего, часов |
|---|-----------------------------|--------|--------------------|--------------|-------------|--------------|
| 1 | Физическая культура и спорт | 6 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 2 | Волейбол | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 |
| 3 | Гимнастика | 0 | 10 | 0 | 0 | 10 |
| 4 | Самостоятельная работа | 0 | 0 | 0 | 23 | 23 |

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

| | | | | | |
|-------|---|----|---|----|----|
| Всего | 6 | 40 | 0 | 23 | 69 |
|-------|---|----|---|----|----|

Тематический план

Модуль 1 Физическая культура и спорт.

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--------|---|--------------|-------------------------------|
| | Лекции | | |
| 1 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 2 | Определение физической подготовленности студента. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 3 | Нетрадиционные виды и формы самостоятельных занятий по физической культуре. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

Модуль 2 Волейбол

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--------|---|--------------|-------------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 1 | Волейбол. Обучение технике игры (верхняя и нижняя подачи). Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 2 | Волейбол. Обучение технике игры (прием мяча с подачи). Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 3 | Волейбол. Обучение технике игры (передача двумя руками сверху). Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 4 | Волейбол. Обучение технике игры (нападающие удары - прямые, боковые). Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 5 | Волейбол. Обучение технике игры (блокирование). Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 6 | Волейбол. Обучение тактике игры (тактика защиты при подаче и нападающем ударе). Двухсторонняя учебная игра. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 7 | Волейбол. Обучение тактике игры (блокирование). Двухсторонняя учебная игра | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 8 | Волейбол. Обучение тактике игры (передачи для нападающего удара). Двухсторонняя игра. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 9 | Волейбол. Обучение тактике игры (нападающие удары). | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

| | | | |
|----|---|---|-------------------------------|
| 10 | Волейбол. Обучение тактическим действиям (индивидуальные). | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 11 | Волейбол. Обучение тактическим действиям (групповые, командные). | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 12 | Волейбол. Двухсторонняя игра. Обучение судейству и правилам игры. | 8 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

Модуль 3 Гимнастика

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--------|---|--------------|-------------------------------|
| | Практические занятия (семинары) | | |
| 13 | Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития физических качеств (ловкости, координации движений). | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 14 | Гимнастика. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития физических качеств (силы, гибкости). | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 15 | Гимнастика. Элементы художественной гимнастики. | 4 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 16 | Гимнастика. Обучение комплексу общеразвивающих гимнастических упражнений. | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

Модуль 4 Самостоятельная работа

| № темы | Тема | Кол-во часов | Компетенции по теме |
|--------|--|--------------|-------------------------------|
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 | Участие в соревнованиях, посещение спортивных секций | 13 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |
| 2 | Гимнастика. Составление комплекса общеразвивающих гимнастических упражнений. | 10 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10, ЛР 9 |

6. Самостоятельная работа по дисциплине предусматривает:

- изучение теоретического материала студентами;
- индивидуальные самостоятельные занятия для развития физических качеств, умений и навыков;
- посещение занятий в спортивных секциях по видам спорта;
- участие во внутривузовских, городских, краевых, всероссийских соревнованиях.

7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено

8. Перечень вопросов на зачет, рабочие тесты для сдачи контрольных нормативов

1. Физическая культура и спорт в контексте образа жизни человека

- физическая культура, спорт, здоровый образ жизни

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | | |

- история зарождения физической культуры
- функции ФК
- новые отрасли ФК

2.Направленность поведения человека на обеспечения собственного здоровья. Основы здорового образа жизни студента.

- роль государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность физического воспитания населения и развития спорта
- ценностные ориентации и отношение студентов к ФК- основные мотивационные обоснования для сохранения здоровья
- «Здоровье»
- трудоспособность.
- самооценка собственного здоровья

3.Основы организации физического воспитания в вузе

- массовый спорт, его цели и задачи
- спорт в высшем учебном заведении
- особенности организации учебных занятий
- зачетные требования к студентам

4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

- работоспособность
- рекреация

5. Самооценка собственного здоровья. Определение физической подготовленности студента.

- показатели физического развития
- показатели функциональной подготовленности:
- частота сердечных сокращений (ЧСС)
- артериальное давление (АД)
- жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
- показатели физической подготовленности
- тест, функциональная проба, контрольный норматив

6.Нетрадиционные виды и формы самостоятельных занятий для сохранения здоровья

- цели и задачи самостоятельных занятий
- виды и формы занятий
- характеристика нескольких форм занятий

РАБОЧИЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| УПРАЖНЕНИЯ | ОЦЕНКА В БАЛЛАХ | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ЮНОШИ | | | | | |
| Бег 100 метров сек. | 14.0 | 14.4 | 14,8 | 14,0 | 15.0 |
| Бег 60 метров сек. | 8,2 | 8,3 | 8,5 | 8,7 | 8,9 |
| Бег 2000 метров (мин., сек.) | 8.04 | 8.20 | 8.36 | 8.52 | 9.10 |
| Бег 3000 метров (мин.сек.) | 12.40 | 14.40 | 16.00 | 16.30 | 17.00 |
| Челночный бег 5x10 м,с | 12,0 | 13.0 | 13.7 | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 240 | 230 | 220 | 215 | 205 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 440 | 415 | 410 | 390 | 370 |
| Приседание на одной ноге, с опорой о стену (раз) | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 40 | 35 | 30 | 25 | 10 |

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | | |

| | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| лежа с колен (раз) | | | | | |
| Бросок набивного мяча сидя из-за головы, ноги врозь (см.) 3 кг | 625 | 580 | 510 | 475 | 440 |
| Подтягивание на перекладине (кол.раз.) | 12 | 10 | 8 | 7 | 5 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во прыжков | 140 | 130 | 120 | | |

ДЕВУШКИ

| | | | | | |
|--|-------|-------|--------|---------|---------|
| Бег 60 метров сек. | 10,7 | 11,0 | 11,3 | 11,5 | 12,0 |
| Бег 100 метров сек | 16,00 | 16,3 | 16,8 | 17,3 | 18,0 |
| Бег 1000 метров мин.сек. | 10.00 | 10.30 | 11.00. | 11.30.0 | 12.00.0 |
| Бег 2000 метров мин.сек. | 9.30 | 11.00 | 12.00 | 12.30 | 13.00 |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 190 | 180 | 160 | 150 |
| Сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз) | 50 | 45 | 38 | 30 | 22 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 350 | 340 | 320 | 300 | 270 |
| Бросок набивного мяча сидя из-за головы, ноги врозь (см.) 2 кг | | | | | |
| Поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (количество раз) | 37 | 34 | 30 | 27 | 25 |
| Бросок набивного мяча из-за головы и. п.- сидя, ноги врозь (см) 2 кг. | 600 | 550 | 500 | 400 | 320 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (раз) | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| Челночный бег 5x10 м,с | 14,5 | 15,0 | 15,7 | 16,0 | 16,5 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, количество прыжков | 150 | 140 | 130 | 120 | 100 |
| Приседание на одной ноге, с опорой о стену (раз) | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы сред. проф. образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 13-е изд., испр. - М. : Академия, 2013. - 174, [2] с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих программы нач. и сред. проф. образования - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2012. – 299 с.
3. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2013. - 254, с.
4. Сахарова Е. В. Физическая культура : учебное пособие [для СПО] / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. - Волгоград; Саратов, 2013. /// ЭБС. IPRbooks

9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Байер, Кертис, Шейнберг, Луис. Здоровый образ жизни. /Пер. С англ. М.Д.Гроздовой,

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

- А.Н.Чепковой/. -М; Мир, 1997, -368 с.
- Баранова Л.А. Методика преподавания физической культуры в вузе: Методическая разработка по курсу. Петропавловск-Камчатский: КамГУ Им. Витуса Беринга, 2012. - 55 с. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985.
 - Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений по спец. "физ. культура и спорт" / Г. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. - 2-е изд., дораб.. - М. : Академия, 2004
 - Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и школе: учебно- методическое пособие. –М.:Советский спорт, 2005. 40 с. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. -249 с.
 - Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов, Москва. Гуманит. Изд. центр Владос, 1998 -608 стр.
 - Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студентов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование профиль "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва: Академия, 2013. - 254, [1] с.
 - Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. – М.; А/О «Аспект- пресс», 1995
 - Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение: учебник: для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / А. А. Кожин, В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова. - М. : Академия, 2008.
 - Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. Пособие /Б.Х. Ланда. -4-е изд., испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2008

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- Сайт библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru>
- Электронный каталог библиотеки КамГУ <http://bibl.kamgpu.ru/index.php/elresonlin...>
- Информационный ресурс <http://www.sport.gymn.net.ru>;
- Информационный ресурс <http://www.lesgaft.spb.ru/999>.
- Информационный ресурс <http://www.narod.Ru>;

Современные профессиональные базы данных, информационные справочники:

| <i>Название электронного ресурса</i> | <i>Используемый для работы адрес</i> |
|--|--|
| eLibrary – Научная электронная библиотека | www.elibrary.ru |
| ЭБС ibooks.ru – библиотека цифрового века | http://ibooks.ru |

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и навыков), степень владения двигательными действиями, использование спортивной терминологии по дисциплине, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, выполнение контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности.

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

| Уровень сформированности компетенции | Уровень освоения дисциплины | Критерии оценивания обучающихся | Критерии оценивания работ обучающихся |
|--------------------------------------|-----------------------------|---|--|
| | | Устный опрос, письменные доклады, рефераты, | Выполнение рабочих тестов (контрольных нормативов) |
| Высокий | Отлично // зачтено | Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием спортивной терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно. | Студентом выполнены 8-10 контрольных нормативов на определение уровня физической подготовленности от 5 до 4 баллов в соответствии с таблицей результатов тестовых заданий. |
| Базовый | Хорошо // зачтено | Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. | Студентом выполнено 8-10 контрольных нормативов на определение уровня физической подготовленности от 4 до 3 баллов в соответствии с таблицей результатов тестовых заданий |

| | | |
|--|--|--------------------|
| ОПОП | | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | | |

| | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|---|--|
| | | <p>Стиль изложения материала научный с использованием спортивной терминологии.</p> <p>Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками.</p> | |
| Пороговый | Удовлетворительно // зачтено | <p>Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции.</p> <p>Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.</p> | Студентом выполнены 8-10 контрольных нормативов на определение уровня физической подготовленности от 3 до 2 баллов в соответствии с таблицей результатов тестовых заданий. |
| Компетенции не сформированы | Неудовлетворительно // не зачтено | <p>Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, спортивная терминология не используется.</p> | Студентом не сданы контрольные нормативы на определение уровня физической подготовленности даже на 1 балл в соответствии с таблицей результатов тестовых заданий |

| | |
|--|--------------------|
| ОПОП | СМК-РПД-В1.П2-2021 |
| Рабочая программа дисциплины СОО.01.06 Физическая культура для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (на базе среднего общего и основного общего образования) | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.</p> | |
|--|--|--|--|

11. Материально-техническая база

Спортивный зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения соревнований; аудитория, оснащенная экраном, компьютером, проектором и аудиоколонками.