

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2022
Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Ребковец Ольга Александровна Должность: и.о. ректора Дата подписания: 19.10.2023 04:54:38 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
«14» июня 2022 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)

Петропавловск-Камчатский 2022 г.

ОПОП		СМК-РПД-В1.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.
 - Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений по спец. "физ. культура и спорт" / Г. Н. Гогунов, Б. И. Мартыанов. - 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.П2-2022
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.П2-2022
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.П2-2022
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.