

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Невмержицкая Ирина Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 29.05.2025 09:36:04
Уникальный программный ключ:
4dbf2010db86aa201f554b0e6a7af57a2833fc44

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КОТЕЛЬНИКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса»

_____ О.П.Паклина
«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования**

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
(код) (Наименование специальности / профессии)

ОГСЭ.01 Физическая культура
(Наименование дисциплины)

Кафедра разработчик _____ Экономике и права

Год набора _____ 2023г

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.01 Физическая культура

(наименование дисциплины согласно учебному плану)

Составлена

Шамиловым Арсеном Рабадановичем

(Ф.И.О.)

Обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры

Экономики и права

(полное наименование кафедры)

от

30.08.2023

(дата протокола)

протокол №

1

*(номер
протокола)*

Заведующий кафедрой

(подпись)

Е.С.Бобрышева

(инициалы, фамилия)

Согласовано с выпускающей кафедрой

экономики и права

(полное наименование выпускающей кафедры)

Заведующий выпускающей
кафедрой

(подпись)

Е.С.Бобрышева

(инициалы, фамилия)

Одобрена Педагогическим советом

от

30.08.2023

(дата протокола)

протокол №

1

*(номер
протокола)*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общепрофессиональная учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 10; ЛРВ 1-9; ЛРВ 11-12

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛРВ	Умения	Знания
ОК2	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях методы работы в профессиональной и смежных сферах структура плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК3	работать с законодательными и иными нормативными правовыми актами, специальной литературой анализировать, делать выводы и обосновывать свою точку зрения по правовым отношениям применять правовые нормы для решения разнообразных практических ситуаций	Алгоритмы действия в чрезвычайных ситуациях
ОК6	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности
ОК10	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности пути обеспечения ресурсосбережения
ЛРВ1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	
ЛРВ2	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
ЛРВ3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛРВ4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛРВ5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛРВ6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
ЛРВ7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛРВ8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛРВ9	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
ЛРВ11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
ЛРВ12	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>244</i>
в т.ч. в форме практической подготовки	<i>200</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>2</i>
лабораторные работы	<i>0</i>
практические занятия	<i>120</i>
курсовая работа (проект)	<i>0</i>
контрольная работа (<i>если предусмотрено</i>)	<i>0</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>122</i>
Итоговая аттестация	3,4,5 семестры в форме зачёта, 6 семестр –дифф.зачёта

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<p align="center">РАЗДЕЛ 2 ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</p>				
<p align="center">Тема 2.1 Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</p>	<p><i>Содержание учебного материала:</i> Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.</p>	2	ОК2; ОК3; ОК6; ОК10; ЛРВ 1-9; ЛРВ 11-12	1

	<p>Практическое занятие №1 Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий.</p> <p>Практическое занятие №2 Легкая атлетика: Физкультурно-оздоровительное мероприятие «День здоровья» в рамках адаптационной недели. Соревнования в спортивно-игровой эстафете, конкурсы с элементами спортивных игр.</p> <p>Практические занятия №3-4 Легкая атлетика: Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку за 1 мин. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента).</i></p> <p>Практические занятия №5-6 Легкая атлетика: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Бег на короткие дистанции, СБУ и СПУ. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Контрольный бег в условиях соревнований. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Практическое занятие №7 Легкая атлетика: Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике</p>	14		2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. • Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. • Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. • Двигательная активность как биологическая потребность организма. • Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. • Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. • Влияние биологических ритмов на работоспособность • Здоровый образ жизни и его основные элементы. • Особенности физически тренированного организма. 	16		3

Тема 2.2 Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	Практические занятия №8-9 Волейбол: Правила проведения соревнований по волейболу. Совершенствование техники стойки волейболиста и постановки рук в волейболе. Совершенствование в технике перемещений в волейболе. Практические занятия №10-11 Совершенствование в технике верхней и нижней передач. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу. Практические занятия №12-14 Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра. Практическое занятие №15 Волейбол: Зачет. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.	16	ОК2; ОК3; ОК6; ОК10; ЛРВ 1-9; ЛРВ 11-12	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> • Силовые способности и методика их совершенствования. • Виды силовых способностей и их развитие. • Скоростные способности и методика их совершенствования. • Выносливость и методика её развития. • Гибкость и методика её совершенствования. • Координационные способности и пути их совершенствования. • Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный. 	16		3
3 семестр	<i>Аудиторных часов</i>	32		
	<i>Самостоятельная работа</i>	32		
	<i>Всего</i>	64		

Тема 2.3 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Практическое занятие №16 Настольный теннис: Правила игры в настольный теннис, меры безопасности при занятиях настольным теннисом. Методика проведения разминки. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.</p> <p>Практическое занятие №17 Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Перекидка мяча по всему столу без системы. Подача с нижним вращением. Подрезка мяча слева и справа. Подрезка мяча слева, справа. Подрезка мяча слева по прямой. Плоская подача слева, справа.</p> <p>Практическое занятие №18 Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры. Участие в соревнованиях на личное первенство группы. Судейство.</p> <p>Практическое занятие №19 Настольный теннис: Выполнение контрольных нормативов по настольному теннису.</p> <p>Практическое занятие №20 Баскетбол: Правила судейства в баскетболе. Протокол, правила ведения протокола.</p> <p>Практическое занятие №21 Баскетбол: Обучение технике перехвата мяча. Обучение технике добивания мяча. Совершенствование в технике передвижения защитника. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления</p> <p>Практическое занятие №22 Баскетбол: Дистанционные броски с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой от головы.</p> <p>Практическое занятие №23 Баскетбол: Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком.</p> <p>Практическое занятие №24 Баскетбол: Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя руками.</p> <p>Практическое занятие №25 Баскетбол: Передача мяча двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу. Передача одной рукой: сверху, от плеча, снизу, сбоку, от груди. Передачи с места, в движении. Ведение мяча без зрительного контроля, с изменением направления, с изменением скорости и ритма движения, с низким отскоком, с высоким отскоком.</p> <p>Практические занятия №26 Баскетбол: Вырывание мяча рывком на себя, вырывание толчком на противника вперед-вниз. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие №27 Баскетбол: Выполнение контрольных нормативов по баскетболу</p>	24	ОК2; ОК3; ОК6; ОК10; ЛРВ 1-9; ЛРВ 11-12	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование профессионально значимых умений и навыков. • Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. • Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных физических качеств 	22		3

	<ul style="list-style-type: none"> Занятия с использованием видов спорта, рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки 			
Тема 2.4 Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<p>Практическое занятие №28 Дартс: История возникновения игры в дартс. Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: изготовление, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков.</p> <p>Практические занятия №29-31 Тактика игры. Игра «Большой раунд», «Крикет», «Диаметр».</p> <p>Практическое занятие №32 Дартс: Выполнение контрольных нормативов по дартсу.</p> <p>Практическое занятие №33-34 Легкая атлетика: Обучение основам техники метания гранаты. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники спринтерского бега по прямой и виражу, многоскоков, СБУ и СПУ. Совершенствование техники эстафетного бега (4x100м).</p> <p>Практическое занятие №35 Составление комплексов упражнений на развитие силы, гибкости.</p> <p>Практическое занятие №36 Легкая атлетика: Зачет. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	18	ОК2; ОК3; ОК6; ОК10; ЛРВ 1-9; ЛРВ 11-12	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> Организация и проведение похода выходного дня. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. 	20		2,3
4 семестр		<i>Аудиторных часов</i>	42	
		<i>Самостоятельная работа</i>	42	
		<i>Всего</i>	84	
РАЗДЕЛ 3 ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ		140		

Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	<p>Практическое занятие №37 Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Практические занятия №38-39 Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места; прыжки через скакалку за 1 мин.</p> <p>Практические занятия №40-41 Легкая атлетика: Совершенствование в технике бега на короткие дистанции. Совершенствование в технике прыжка в длину с места, с разбега, эстафетного бега 4x100м. Обучение технике и тактике бега на средние дистанции. Совершенствование в технике бега по пересечённой местности.</p> <p>Практические занятия №42-43 Легкая атлетика: Повторный, переменный бег на отрезках 20м, 30м, 40м 60м, 100м. Стартовые ускорения. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег в условиях соревнований. Специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с места с укороченного, полного разбега. Техника бега на средние дистанции. Правила дыхания во время бега.</p> <p>Практическое занятие №44 Легкая атлетика: Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p> <p>Практическое занятие №45 Волейбол: Правила проведения соревнований по пляжному волейболу. Определение «либеро» в команде.</p> <p>Практические занятия №46-47 Совершенствование в технике нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование в технике верхней и нижней передач. Совершенствование в технике перемещений в волейболе. Нападающий удар: имитация удара, удар в стенку, удар через сетку, удары в парах, в тройках. Подача и прием мяча после подачи. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>Практические занятия №48-49 Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие №50 Волейбол: Зачет. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.</p>	28	ОК2; ОК3; ОК6; ОК10; ЛРВ 1-9; ЛРВ 11-12	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. • Разучивание и совершенствование выполнения динамических и статических силовых упражнений. • Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. • Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. • Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. 	28		
5 семестр	<i>Аудиторных часов</i>	28		
	<i>Самостоятельная работа</i>	28		

	Всего	56		
Тема 3.2 Специальные двигательные умения и навыки	<p>Практическое занятие №51 Специальная физическая подготовка: Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствия. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом.</p> <p>Практическое занятие №52 Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. Выполнение опорных и безопорных прыжков.</p> <p>Практическое занятие №53 Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий; прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). Прыжки через скакалку.</p> <p>Практическое занятие №54 Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекуты.</p> <p>Практическое занятие №55 Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p> <p>Практическое занятие №56 Специальная физическая подготовка: Выполнение контрольных нормативов по СФП.</p>	12	ОК2; ОК3; ОК6; ОК10; ЛРВ 1-9; ЛРВ 11-12	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п. • Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. • Разучивание приемов, применяемых в дзю-до, каратэ-до, айкидо и др. 	10		3

Тема 3.3 Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	<p>Практическое занятие №57 Настольный теннис: Правила игры в настольный теннис, меры безопасности при занятиях настольным теннисом. Методика проведения самостоятельных занятий. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Перекидка мяча по всему столу без системы. Подача с нижним вращением. Подрезка мяча слева и справа. Подрезка мяча слева, справа. Плоская подача слева, справа. Одиночные и парные игры. Участие в соревнованиях на личное первенство группы. Судейство</p> <p>Практическое занятие №58 Настольный теннис: Выполнение контрольных нормативов по настольному теннису.</p> <p>Практическое занятие №59 Баскетбол: Травматизм и его профилактика в баскетболе. Правила судейства в стритболе. Совершенствование в технике овладения мячом после ближнего, среднего отскока. Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча. Групповые взаимодействия «передай мяч и выходи». Чередование выходов с активным сопротивлением защитников. Передача мяча в прыжке в колонне. Передача мяча в прыжке с отскоком о щит. Внутренний и боковой заслоны. Передача мяча по диагонали. Передача мяча на ход партнеру. Обучение технике обманных движений. Обманные движения руками: на месте, в движении. Обманные движения головой: на месте, в движении. Обманные движения корпусом: на месте, в движении. Перевод мяча с руки на руку, за спиной, перевод мяча под ногой, между ног: с активным защитником, с пассивным защитником. Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. Совершенствование в технике перехвата мяча. Перехват мяча при передаче. Перехват при ведении мяча. Накрывание мяча. Отбивание мяча. Совершенствование в технике добивания мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра.</p> <p>Практическое занятие №60 Баскетбол: зачет. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.</p>	8	ОК2; ОК3; ОК6; ОК10; ЛРВ 1-9; ЛРВ 11-12	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв • Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. • Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. • Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов; координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук. 	10		3

6 семестр	<i>Аудиторных часов</i>	20		
	<i>Самостоятельная работа</i>	20		
	<i>Всего</i>	40		
Аудиторных часов		122		
Самостоятельная работа		122		
Всего по учебной дисциплине		244		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие:

оборудованного спортивного комплекса:

- ~ Открытая спортивная площадка широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- ~ Стрелковый тир (электронный);
- ~ Спортивный зал

учебно-спортивного оборудования и инвентаря:

- ~ Щиты баскетбольные – 2;
- ~ Скамейка гимнастическая (малая) – 10;
- ~ Музыкальный центр – 1;
- ~ Сетка профессиональная волейбольная -1;
- ~ Шведская стенка большая -1;
- ~ Стол для настольного тенниса – 2;
- ~ Мяч баскетбольный – 20;
- ~ Мяч волейбольный – 3;
- ~ Скакалка – 20;
- ~ Обруч – 10;
- ~ Штанга (гриф) – 3;
- ~ Гимнастические коврики – 10;
- ~ Гимнастические маты – 20;
- ~ Гимнастический ковер – 1;
- ~ Футбольные ворота малые – 2 пары;
- ~ Футбольный мяч – 2

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

Для реализации программы в библиотечном фонде АНПОО «Котельниковский колледж бизнеса» имеются в наличии печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 24.08.2023).
2. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное Пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/126641>
6. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).
9. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе : учебно-методическое Пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Шукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123428>
11. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное Пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
12. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 24.08.2023).
13. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом : методические рекомендации для студентов СН / Г. П. Панов. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123532>
2. Современная система сНртивнойПодготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; Нд редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «СНрт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104666>

3.2.4. Интернет - ресурсы:

1. <http://www.iprbooks.ru>

2. www.minstm.gov/ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. www.edu.ru (Официальный портал «Российское образование»).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знает основы здорового образа жизни; Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья; Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка комплекса общеразвивающих упражнений; оценка выполнения нормативов
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знает основы здорового образа жизни; Знает способы самоконтроля за состоянием здоровья; Знает тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка комплекса общеразвивающих упражнений; оценка выполнения нормативов
		Дифференцированный зачет