



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)

Страница 1 из 16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

г.о. Самара, 2019г.

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 2 из 16

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) 2014г. (в редакции 2016 г.) и программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).

Организация-разработчик: ГБПОУ «ССПК»

Разработчик: Хапин А.В., преподаватель

ПЦК математических и естественно-научных дисциплин

Протокол № 10 от 13 мая 2019 года

Председатель ПЦК _____ Ловягина Н.В.

Содержательная экспертиза от 08 апреля 2019 г.

Эксперт:

Ловягина Н.В. _____ / _____

Техническая экспертиза от 18 апреля 2019 г.

Эксперт:

Бажуткина Н.Н. _____ / _____

Актуализация:

_____ / 2020г.

_____ / 2021г.

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 3 из 16

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 4 из 16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка) в редакции 2016 года.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована ОУ среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Общие и профессиональные компетенции (ОК, ПК)	Знать	Уметь
ОК 2, 3, 6, 10	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 5 из 16

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
теоретические	2
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	100
работа с литературой	22
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 6 из 16

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека		24	
Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности.	Содержание учебного материала	2	<i>1</i>
	1. Изучение понятий физической культуры и физического развития	2	
	Практические занятия	2	
	2. Составление классификаций двигательных режимов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Работа с литературой: изучение нетрадиционных форм физической культуры		
	1. Восточные единоборства	2	
	2. Экстремальные виды спорта	2	
Тема 1.2 Здоровье – физическое, социальное и духовное благополучие.	Содержание учебного материала	4	
	1. Изучение влияния физической культуры на критерии, определяющие состояние здоровья	2	
	2. Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья	2	
Тема 1.3 Международное Олимпийское движение	Содержание учебного материала	4	
	1. Изучение истории возникновения Олимпийских игр	2	
	2. Рассмотрение символики Олимпийского движения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Работа с литературой: изучение духовной составляющей здоровья		
	1. Христианство	2	
	2. Буддизм	2	
	3. Мусульманство	2	
	4. Язычество, Индуизм	2	



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)

Страница 7 из 16

Раздел 2. Легкая атлетика		100	
Тема 2.1. Спринтерский бег	Практические занятия	9	2
	1. Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)	2	
	2. Совершенствование выполнения низкого старта (техника, 2,2с)	1	
	4. Выполнение финиширования (техника, 2,2с)	2	
	5. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)	1	
	7. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,5 с)	2	
	8. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,3 с)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	9	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств		
	1. Прыжковые упражнения	2	
	2. Ускорения	2	
	3. Бег с высоким подниманием бедра	2	
	4. Бег с захлестыванием голени назад	2	
	5. Пробежание в быстром темпе коротких отрезков	1	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Практические занятия	10	
	1. Техника и тактика бега	2	
	2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)	2	
	3. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)	1	
	5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)	1	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)	1	
	8. Бег по дистанции 2000 м (12,00 мин)	2	
	9. Бег по дистанции 2000 м (11,30 мин)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости		
	1. Бег в медленном темпе в течен. 10 мин	2	
	2. Анаэробная тренировка	2	
	3. Выполнение упражнений на дыхание	2	
	4. Лыжные кроссы	2	
	5. Плавание в течен 15 мин	3	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции	Практические занятия	11	
	1. Техника и тактика бега	2	
	2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)	1	
	3. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)	2	
	5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)	1	
	6. Совершенствование выполнения финиширования	2	



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)

Страница 8 из 16

	(техника, 1,9 с)		
	8. Бег по дистанции 500 м (2,1 мин)	1	
	9. Бег по дистанции 500 м (2,0 мин)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений		
	1. Выполнение упражнений на скорость реакции	2	
	2. Игра в настольный теннис	2	
	3. Игра в бадминтон	1	
	4. Бег с ускорением на короткие дистанции	2	
	5. Большой теннис	4	
Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практические занятия	10	
	1. Подбор разбега	1	
	2. Выполнение отталкивания	1	
	3. Выполнение приземления	1	
	4. Выполнение прыжка в длину с разбега (320 см)	2	
	5. Выполнение прыжка в длину с разбега (330 см)	2	
	Прием контрольных нормативов	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести		
	1. Прыжки из полного присяда	2	
	2. Приседания с отягощением	2	
	3. Прыжки в длину с разбега	2	
	4. Прыжки в длину с места	2	
	5. Приседания на одной ноге у опоры	2	
Тема 2.5 Метание	Практические занятия	10	
	1. Выполнение финального усилия в метаниях	2	
	2. Выполнение разбега в метаниях	2	
	3. Метание гранаты (17 м)	2	
	4. Метание гранаты (19 м)	2	
	Прием контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
		Выполнение комплекса упражнений на развитие силы	
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	
	2. Подтягивание на высокой перекладине	2	
	3. Подтягивание на низкой перекладине	2	
	4. Работа с различными весами в статике	2	
	5. Работа с различными весами в динамике	2	
Раздел 3. Волейбол		50	
Тема 3.1. Передача мяча двумя руками	Практические занятия	12	
	1. Стойки волейболиста	2	
	2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху	2	
	3. Выполнение передач мяча двумя руками сверху	2	



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)

Страница 9 из 16

сверху	индивидуально (8 раз)		
	4. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)	1	
	5. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (8 раз)	2	
	6. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)	1	
	Прием контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений 1. Подвижные игры 2. Спортивные игры 3. Метание мяча в цель 4. Танцевальные упражнения 5. Восточные единоборства 6. Йога	2 2 2 2 2 2	
Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу	Практические занятия	12	
	1. Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу	2	
	2. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (6 раз)	2	
	3. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз)	2	
	4. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (10 раз)	2	
	5. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара	2	
	6. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи	2	
Тема 3.3 Виды подач в волейболе	Практические занятия	3	
	1. Выполнение нижней прямой подачи	1	
	2. Выполнение боковой подачи	1	
	3. Выполнение верхней прямой подачи	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса 1. Работа с гантелями 2. Работа на тренажерах 3. Подтягивание из виса различными способами 4. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с отягощением 5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с изменением угла опоры 6. Махи руками	2 2 3 2 4 2	



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)

Страница 10 из 16

Раздел 4. Здоровый образ жизни		20	
Тема 4.1 Понятие здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	
	1. Изучение определения здорового образа жизни	1	
	2. Выявление биологических и экологических факторов, влияющих на здоровье	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение реферата на тему «Наследственность и ее влияние на физическое состояние человека»	2	
Тема 4.2 Закаливание природными факторами	Практические занятия	2	
	1. Систематизация принципов постепенности и систематичности закаливания	1	
	2. Составление классификации видов закаливания	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение реферата на тему «Закаливание – как основа укрепления здоровья и повышение иммунитета»	2	
Тема 4.3 Биоритмология и правильное планирование режима дня	Практические занятия	2	
	1. Раскрытие понятия биоритмология	1	
	2. Изучение сна, отдыха как средства восстановления жизненных сил	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составление распорядка дня с учетом индивидуальных особенностей организма в соответствии с физкультурными группами (основная, подготовительная, специальная и освобожденные)	2	
Тема 4.4 Рациональное питание	Практические занятия	2	
	1. Выявление основных правил рационального питания	1	
	2. Изучение совместимости пищевых продуктов	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составление индивидуального меню в соответствии с конституцией тела и энергетическими затратами	2	
Тема 4.5 Вредные привычки и их негативное влияние на организм человека	Практические занятия	2	
	1. Изучение негативного влияния курения на организм человека	1	
	2. Изучение негативного влияния алкоголя на организм человека	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение реферата на тему «Влияние вредных привычек на физическую форму спортсменов»	2	
Раздел 5 Баскетбол		30	
Тема 5.1 Передачи мяча	Практические занятия	9	
	1. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди	1	



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)

Страница 11 из 16

	2. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола	1	
	3. Передача мяча одной рукой от плеча	1	
	4. Передача мяча двумя руками из-за головы	1	
	5. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом	1	
	6. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении	1	
	7. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом	1	
	8. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	1	
	9. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину	1	
Тема 5.2 Броски в корзину	Практические занятия	3	
	1. Штрафной бросок (2 раза из 5)	1	
	2. Штрафной бросок (3 раза из 5)	1	
	Прием контрольных нормативов	1	
Тема 5.3 Ведение мяча	Практические занятия	3	
	1. Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом	1	
	2. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскока мяча	1	
	3. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления		
	Самостоятельная работа обучающихся	15	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости		
	1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.	1	
	2. Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.	1	
	3. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.	1	
	4. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком.	1	
	5. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей	1	
	6. Передачи мяча в парах с сопротивлением (на месте, в движении).	1	
7. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.	2		
8. Игра в «пятнашки» в передачах.	1		
9. Перепрыгивание через катящийся мяч на одной или двух ногах.	2		
10. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча.	2		
11. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча (на одной или двух ногах, боком или спиной).	2		



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)

Страница 12 из 16

Раздел 6 Гимнастика		20	
Тема 6.1 Акробатические упражнения	Практические занятия	10	
	1. Выполнение кувырков вперед, назад	2	
	2. Выполнение перекатов в стороны	2	
	3. Выполнение стойки на лопатках	1	
	4. Выполнение элемента «мост»	1	
	5. Выполнение элемента переворот в сторону («колесо»)	2	
	Прием контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости		
	1. Махи ногами	2	
2. Наклоны вперед	2		
3. Гимнастические упражнения	2		
4. Упражнения с предметами	2		
5. Выпады вперед	2		
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			
Всего		244	

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 13 из 16

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета - спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. Волейбольные мячи
2. Баскетбольные мячи
3. Теннисные мячи
4. Медболы
5. Футбольные мячи
6. Гимнастические маты
7. Гимнастические палки
8. Обручи
9. Волейбольная сетка
10. Штанга
11. Гантели
12. Скакалки
13. Теннисные ракетки
14. Бадминтон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования /Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2008.
2. Кузьмин Б.С. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. учебник /Б.С.Кузьмин, А.А. Осинцев. - М.: Проспект, 2017.
3. Барышева Н.В. Основы физической культуры. учебник / Н.В. Барышева, В.М. Минияров, М.Т. Неклюдова - М.: Академия, 2016.
4. Баршай В.М. «Гимнастика». Издание 2-е / В.М. Баршай – Ростов Н/Д Феникс, 2009

Дополнительные источники:

1. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе / М.А. Давыдов - М.: «Физкультура и спорт», 2014.

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 14 из 16

2. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. / Ю. Н. Клещев - М.: «Высшая школа», 2008.
3. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика. / Н. Г. Озолин, Д.П. Марков, – М.: «Физкультура и спорт», 2004.
4. Преображенский И.Н., Баскетбол в школе. / И.Н. Преображенский, Н.А. Харазянц - М.: Академия, 2008.
5. Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. / О.С. Чехов, Ю.Н. Клещев, Ю.Д. Железняк - М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Барышева Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни. / Н.В. Барышева, П.А. Виноградова, В.И. Жолдак - Самара, Самарский издательский дом, 2007.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
2. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
5. <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
6. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
8. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
9. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
10. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППСЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 15 из 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий
Знания: - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Устный опрос

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ 40.02.01 Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019г. (утвержден 06.06.2019)	Страница 16 из 16

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции Техника и тактика бега	2	Технология обучения сообща (групповая работа)	ОК 2, 3, 6,10
2.	Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху	2	Работа в малых группах	ОК 2, 3, 6,10
3.	Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	Работа в малых группах	ОК 2, 3, 10
4.	Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину	2	Работа в малых группах	ОК 2, 3, 6, 10
5.	Тема 5.1 Гимнастические упражнения Выполните перечисленные ниже упражнения, в соответствии с методикой: подтягивание на перекладине хватом сверху; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; приседание на одной ноге без опоры	6	Технология обучения сообща (групповая работа)	ОК 2, 10
6.	Тема 5.2. Основы самообороны Выполните перечисленные ниже упражнения, в соответствии с методикой: удары руками (прямые, боковые); удары ногами (прямые, боковые).	4	Работа в малых группах	ОК 2, 3, 6, 10