

САМАРСКИЙ
СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ

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

Общеобразовательные учебные предметы
ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)

Страница 1 из 32

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБПОУ «ССПК»
№ 67 от 06.06.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

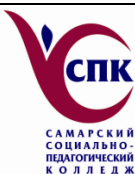
ОУП.06 Физическая культура

(базовый уровень)

общеобразовательного цикла

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
40.02.01. Право и организация социального обеспечения

г.о.Самара, 2019 г.



САМАРСКИЙ
СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ

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

Общеобразовательные учебные предметы
ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)

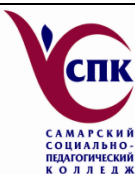
Страница 2 из 32

ОДОБРЕНА

Предметной цикловой
математических и естественно-
научных дисциплин
Протокол №12 от «13» мая 2019г.
Председатель ПЦК
Ловягина Н.В. /

Автор
Хапин Александр Валентинович,
преподаватель

Эксперт
Бажуткина Наталья Николаевна,
методист



САМАРСКИЙ
СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ

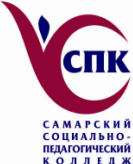
государственное бюджетное профессиональное образование
Самарской области «Самарский социально – педагогический
(ГБПОУ «ССПК»)

Общеобразовательные учебные предметы
ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)

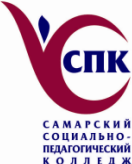
Страница 3 из 32

Рабочая программа учебного предмета ОУП.6.Физическая культура разработана в соответствии с требованиями: федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии/специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебного предмета ОУП 06.Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее –ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол № 2 от «28» июля 2016г., регистрационный номер рецензии № 06-259 от «17» марта 2015г. ФГАУ «ФИРО».

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 4 из 32

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
1.1. Область применения программы учебного предмета	5
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета .	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы	8
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета	9
2.3. Содержание профильной составляющей	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	15

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 5 из 32

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебного предмета

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования: 40.02.01. Право и организация социального обеспечения гуманитарного профиля профессионального образования.

1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Общественные науки» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования – базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса ОУП.06. Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.6. «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами ОУП. 10 «Обществознание», ОУП. 07 «Основы безопасности жизнедеятельности», дисциплинами ОГСЭ.02 «История», ОГСЭ.04 «Физическая культура», ОП. 10 «Безопасность жизнедеятельности».

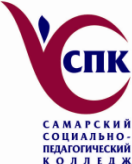
Изучение учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме зачета (ежегодно) и дифференцированного зачета (итоговая форма) в рамках освоения ППКРС/ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 6 из 32

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

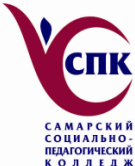
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 7 из 32

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).


Выпускник на базовом уровне научится:

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 8 из 32

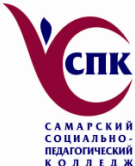
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебного предмета ОУП 06. «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

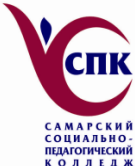
Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
Регулятивные универсальные действия. Выпускник научится: – самостоятельно определять цели,	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 9 из 32

<p>задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. 	<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>
<p>Познавательные универсальные действия. Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в 	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную</p>

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 10 из 32

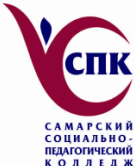
<p>информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p>	<p>значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>
<p>Коммуникативные универсальные действия. Выпускник научится: – осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), – подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных</p>	<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять</p>

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 11 из 32

<p>симпатий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; – распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. 	<p>задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 12. Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
---	---

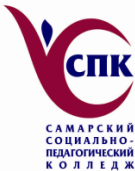
Программа состоит из пояснительной записки, тематического плана, содержания учебного предмета, примерных тем рефератов (докладов), характеристики основных видов учебной деятельности студентов, учебно-методического и материально технического обеспечения программы учебного предмета, списка литературы для студентов и преподавателей.

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося **176** часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **117** часов;
 - самостоятельная работа обучающегося **59** часов.

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 12 из 32

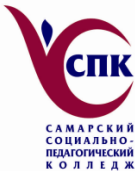
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Кроссовая подготовка	12
Волейбол	8
Баскетбол	12
Гимнастика	10
Аэробика	17
<i>Итоговая (промежуточная) аттестация в форме зачета (ежесеместрово); дифференцированного зачета (итоговая форма)</i>	

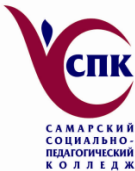
	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>
К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	
Страница 13 из 32	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

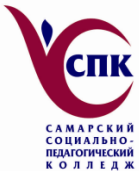
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические основы физического воспитания		6	
Тема 1.1. Теоретические основы физического воспитания	Содержание учебного материала	6	1
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	
	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 1,2 Подбор и проведение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 3,4 Совершенствование навыков самоконтроля и приемов саморегуляции.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		45	
Тема 2.1. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	2
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	0	
	Бег на длинные дистанции, («гладкий» бег), бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору).		
	Элементы тактики бега на длинные дистанции.		

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 14 из 32

	Практическое занятие 1-4 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м).	4	
	Практическое занятие 5-8 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 5,6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: элементы тактики бега: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др..	2	
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	8	2
	Бег на средние дистанции, («гладкий» бег», бег по пересеченной местности: бег в гору, бег под гору).	0	**
	Элементы тактики бега на средние дистанции.	0	
	Практическое занятие 9-12 Совершенствование техники бега на длинные дистанции: техники «гладкого» бега (800-1500 м).	4	
	Практическое занятие 13-14 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техники бега по пересеченной местности (1000-3000 м).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 7,8. Составление комплекса ОРУ для профилактики и лечения бронхита.	2	
Тема 2.3 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	8	2
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции (60 – 100 м.). Эстафетный бег (4*100м). Бег на выносливость	0	
	Практическое занятие 15-18 Совершенствование техники спринтерского бега (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)	4	
	Практическое занятие 19-20	2	

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 15 из 32

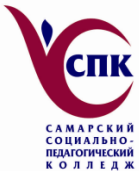
	Совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки)		
	Самостоятельная работа обучающихся 9,10 Составление комплекса общеразвивающих упражнений для лечения гипотонии	2	
Тема 2.4 Метания различных снарядов в цель и на дальность.	Содержание учебного материала	11	2
	Техника безопасности при метаниях. Метания различных снарядов в цель и на дальность.	0	
	Практическое занятие 21-27 Совершенствование техники метаний различных снарядов в цель и на дальность (держание снаряда, броски с места, выполнение скрестного шага, метание с одного шага, метание со скрестного шага, метание с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям).	7	
	Практическое занятие 28 Прием контрольных нормативов по метанию гранаты	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 11-13 Совершенствование техники метаний с разбега, метание на дальность, метание по подвижным целям.	3	
Тема 2.5 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	10	2
	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега различными способами.	0	
	Практическое занятие 29-32 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»).	4	
	Практическое занятие 33-34 Прием контрольных нормативов по прыжкам в длину с места и бегу на 100 метров.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 14 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега различными способами («согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись»).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 15	1	

	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 16 из 32


	Составление комплекса ОРУ для профилактики и лечения сколиоза		
Раздел 3. Волейбол		18	
Тема 3.1 Прием и передача мяча двумя руками сверху	Содержание учебного материала	7	1
	Техника безопасности на занятиях по волейболу Техника и тактика игры в волейбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; – приемы и передачи мяча; – подачи мяча; – нападающий удар через сетку; – тактика игры в нападении и защите; – игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	0	
	Практическое занятие 35-38 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники передвижения, остановок, поворотов, стоек в волейболе (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 16,17 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники приемов и передач мяча.	2	
Тема 3.2 Прием и передача мяча двумя руками снизу	Содержание учебного материала	7	2
	Техника безопасности на занятиях по волейболу . Техника и тактика игры в волейбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; – приемы и передачи мяча; – подачи мяча; – нападающий удар через сетку; – тактика игры в нападении и защите; – игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.	0	

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 17 из 32


	Практическое занятие 39-42 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники нападающего удара через сетку	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 18 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: техники различных вариантов подачи мяча	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 19 Совершенствование бега в медленном темпе 2 км	1	
Тема 3.3 Нижняя прямая подача	Содержание учебного материала	7	2
	Техника безопасности на занятиях по волейболу Техника и тактика игры в волейбол: <ul style="list-style-type: none"> – передвижения, остановки, повороты, стойки в волейболе; – -приемы и передачи мяча; – подачи мяча; – -нападающий удар через сетку; – -тактика игры в нападении и защите; – игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам. 	0	
	Практическое занятие 43 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: тактики игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите).	1	
	Практическое занятие 44,45 Игры с элементами волейбола	2	
	Практическое занятие 46 Прием контрольных нормативов нижняя прямая подача и прием мяча сверху и снизу	1	

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения
К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	
Страница 18 из 32	

	Самостоятельная работа обучающихся 20 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 21 Совершенствование бега в медленном темпе 3 км	1	
Раздел 4. Баскетбол		33	
Тема 4.1. Передачи мяча	Содержание учебного материала Спорт в физическом воспитании студентов Техника и тактика игры в баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> – передвижения, остановки, повороты, стойки; – ловля и передача мяча; – броски мяча; – тактика игры в нападении и защите; – игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам 	6	2
	Практическое занятие 47-50 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из основных элементов техники передвижений)	0	
	Самостоятельная работа обучающихся 22,23 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 22,23 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, в различных построениях).	2	
Тема 4.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала Техника и тактика игры в баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> – передвижения, остановки, повороты, стойки; 	6	2
	Практическое занятие 51-54	0	
	Практическое занятие 51-54	4	

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 19 из 32

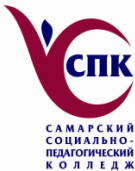
	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)		
	Самостоятельная работа обучающихся 24,25 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники ведение мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)	2	
Тема 4.3. Броски в корзину	Содержание учебного материала	7	2
	Техника и тактика игры в баскетбол: – броски мяча в корзину.	0	
	Практическое занятие 55-58 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (после ведения, после ловли, с противодействием, в прыжке).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 26-28 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: техники бросков мяча: техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)».	3	
Тема 4.4. Взаимодействие игроков	Содержание учебного материала	14	2
	Техника и тактика игры в баскетбол: – передвижения, остановки, повороты, стойки; – ловля и передача мяча; – броски мяча; – тактика игры в нападении и защите; – игра в баскетбол по упрощенным правилам и игра по правилам	0	
	Практическое занятие 59-64 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)	6	
	Практическое занятие 65-66 Игры с элементами волейбола	2	

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 20 из 32

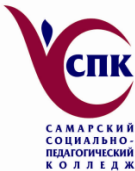
	Практическое занятие 67,68 Прием контрольных нормативов: нижняя прямая подача, прием мяча сверху и снизу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 29-31 Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам баскетбола, игра по правилам)	3	
	Самостоятельная работа обучающихся 32 Выполнение бега в медленном темпе 3 км	1	
Раздел 5. Гимнастика		21	
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала	10	<i>1</i>
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения, комбинации	0	
	Практическое занятие 69,70 Совершенствование строевых упражнений на месте и в движении.	2	
	Практическое занятие 71-73 Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении).	3	
	Самостоятельная работа обучающихся 33-35 Совершенствование акробатических упражнений, комбинаций.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся 36,37 Выполнение упражнений в равновесии.	2	
Тема 5.2 Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала	8	
	Выполнение опорного прыжка «ноги врозь», кувырок вперед. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату. Упражнения на брусках.	0	
	Практическое занятие 74-77 Совершенствование упражнений на равновесие, Выполнение опорного прыжка «ноги	4	

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 21 из 32

	врозь», кувырок вперед		
	Самостоятельная работа обучающихся 38,39 Выполнение комплекса ОРУ без предметов и с предметами	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 40,41 Выполнение прыжков в длину с места, многоскоки, тройной прыжок с места	2	
Промежуточная аттестация: зачёт	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие 78-79 Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 42 Подготовка к зачету	1	
Раздел 6.Аэробика		53	
Тема 6.1 Ходьба, беговые движения, скачки, подскоки, прыжки.	Содержание учебного материала	3	2
	Аэробика: оздоровительная, спортивная, прикладная.	0	
	Практическое занятие 80-81 Совершенствование движений аэробики: ходьба, беговые движения, скачки, подскоки, прыжки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 43 Совершенствование движений аэробики: ходьба, беговые движения, скачки, подскоки, прыжки	1	
Тема 6.2 Упражнения для рук и плечевого пояса.	Содержание учебного материала	4	2
	Упражнения для рук и плечевого пояса.	0	
	Практическое занятие 82-84 Совершенствование упражнений для рук и плечевого пояса.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся 44 Подготовка сообщения на тему : «Аэробика: оздоровительная, спортивная, прикладная».	1	
Тема 6.3 Упражнения для мышц шеи	Содержание учебного материала	3	2
	Совершенствование комбинаций аэробики, упражнений для мышц шеи.	0	
	Практическое занятие 85-86	2	

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения
К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	
Страница 22 из 32	

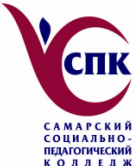
	Выполнение видов упражнений для мышц шеи, в положении стоя		
	Самостоятельная работа обучающихся 45 Подборка комплекса упражнений для мышц шеи	1	
Тема 6.4 Упражнения для мышц спины и брюшного пресса: в положении стоя, сидя и лежа.	Содержание учебного материала	11	2
	Акробатические упражнения для мышц спины и брюшного пресса: в положении стоя, сидя и лежа.	0	
	Практическое занятие 87-90 Выполнение упражнений в статике в положении сидя, стоя на коленях и лёжа на полу.	4	
	Практическое занятие 91-93 Выполнение упражнения в положении сидя на полу 10-15 раз в каждом направлении.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся 46,47 Подборка комплекса упражнений для мышц спины и брюшного пресса в положении стоя и в партере.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 48,49 Совершенствование упражнений в положении лежа на животе-15-20 раз в каждом направлении	2	
Тема 6.5 Упражнения для туловища и ног: в положении стоя, сидя, лежа.	Содержание учебного материала	9	2
	Упражнения для туловища и ног: в положении стоя, сидя, лежа	0	
	Практическое занятие 94-97 Выполнение упражнений для туловища и ног: в положении стоя, сидя, лежа в положении стоя на коленях	4	
	Практическое занятие 98-100 Выполнение комбинации упражнений на координацию в стиле современного танца	3	
	Самостоятельная работа обучающихся 50,51 Подборка комплекса упражнений для туловища и ног: в положении стоя, сидя, лежа	2	
Тема 6.6	Содержание учебного материала	6	2

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения
К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	
Страница 23 из 32	

Упражнения в статике: в положении стоя, сидя, лежа.	Упражнения в статике: в положении стоя, сидя, лежа.	0	
	Практическое занятие 101-104 Выполнение упражнений в статике в положении лежа на спине и на расслабление	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 52,53 Отработка упражнений в положении лежа на животе – 15-20 раз в каждом направлении	2	
Тема 6.7 Упражнения на растяжение мышц ног: в положении стоя, сидя, лежа	Содержание учебного материала	6	2
	Упражнения на растяжение мышц ног: в положении стоя, сидя, лежа	0	
	Практическое занятие 105-108 Выполнение упражнений на растяжение мышц в положении сидя	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 54,55 Отработка упражнений на растяжение мышц ног в положении сидя в паре.	2	
Тема 6.8 Упражнения на напряжение и расслабление	Содержание учебного материала	6	2
	Упражнения на напряжение и расслабление.	0	
	Практическое занятие 109-112 Выполнение упражнений в положении лежа на спине: напряжение и расслабление рук и ног поочередно и вместе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 56,57 Подготовка и демонстрация упражнений на напряжение и расслабление в положении лежа на спине для детей школьного возраста, используя элементы игры.	2	
Тема 6.9 Элементы и движения современных и массовых	Содержание учебного материала	5	1
	Характер и манера исполнения движений современных и массовых популярных танцев.	0	
	Практическое занятие 113-115	3	

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 24 из 32

популярных танцев.	Просмотр видео ролика с последующим повторением элементов танца в сочетании с упражнениями: пластика и движения руками в стиле современных танцев; позы и положения корпуса.		
	Самостоятельная работа обучающихся 58,59 Подготовка и демонстрация комбинации, используя спортивные движения и элементы танца.	2	
Итоговая (промежуточная) аттестация: дифференцированный зачет		2	
		Всего	176

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 25 из 32

2.3. Содержание профильной составляющей

Для профессии/специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения гуманитарного профиля профессионального образования физическая культура изучается на базовом уровне ФГОС среднего общего образования.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков

<p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 26 из 32

в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт – Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

<p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 27 из 32

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

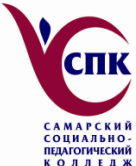
6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

7. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студ. Проф. Обр. орг., осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.

 САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 28 из 32


4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Практическая работа Самостоятельная работа
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практическая работа Самостоятельная работа
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Практическая работа Самостоятельная работа
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практическая работа Самостоятельная работа
– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	Практическая работа Самостоятельная работа

<p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 29 из 32

обороне» (ГТО).	
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Практическая работа Самостоятельная работа Тестирование
– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Практическая работа Самостоятельная работа Тестирование
– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	Практическая работа Самостоятельная работа
– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	Практическая работа Самостоятельная работа
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	Практическая работа Самостоятельная работа
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	Практическая работа Самостоятельная работа
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Практическая работа Самостоятельная работа
– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	Практическая работа Самостоятельная работа
– практически использовать приемы защиты и самообороны;	Практическая работа
– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной	Практическая работа Самостоятельная работа

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 30 из 32


направленности;	
– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	Практическая работа Самостоятельная работа
– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	Практическая работа Самостоятельная работа
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Практическая работа Самостоятельная работа

	государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)	
	Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения	
К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)		Страница 31 из 32

Приложение 1

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Тема 6.9 Элементы и движения современных массовых популярных танцев.	3	Просмотр видео ролика с последующим повторением элементов танца в сочетании с упражнениями: пластика и движения руками в стиле современных танцев; позы и положения корпуса.	<p>Регулятивные универсальные действия.</p> <p>Познавательные универсальные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках. <p>Познавательные универсальные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; <p>Коммуникативные универсальные действия.</p> <ul style="list-style-type: none"> – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

 <p>САМАРСКИЙ СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ</p>	<p>государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж» (ГБПОУ «ССПК»)</p>	
	<p>Общеобразовательные учебные предметы ППССЗ 40.02.01. Право и организация социального обеспечения</p>	
	К учебному плану 2019 г. (утвержд: 06.06.2019 г.)	Страница 32 из 32