

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ситов Илья Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.06.2022 16:10:03  
Уникальный программный ключ:  
6e4331d5e6d356629bc2aab585f4a1789b1d40ae

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Братский педагогический колледж  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Братский государственный университет»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Председатель научно-методического совета  
А.В. Долгих  
«25» июня 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования  
**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**  
**«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения .

Организация-разработчик: Братский педагогический колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «28» мая 2021 г., протокол № 3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от «25» июня 2021 г., протокол № 4

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

#### **Цель:**

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

#### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
– основы здорового образа жизни.

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

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

### **1.5. Формируемые компетенции**

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
практические занятия	122
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета, дифференцированного зачета.</i>	

## 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)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>			ОК 2, 3, 6,10
	1. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта	4	2	
	2. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	4	2	
	3. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60м и 100м)	4	2	
	4. Бег на средние дистанции. Техника низкого старта	4	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>				
<b>Тема 2.1</b> Спортивные игры.	<b>Практические занятия</b>			ОК 2, 3, 6,10
	5. Волейбол. Правила игры и методика судейства в волейболе.	4	2	
	6. Волейбол. Техника передачи мяча.	4	2	
	7. Волейбол. Техника навыков защиты.	4	2	
	8. Волейбол. Техника подачи мяча	4	2	
	9. Волейбол. Техника группового блокирования	4	2	
	10. Баскетбол. Правила игры и методика судейства	4	2	
	11. Баскетбол. Техника введения мяча.	4	2	
	12. Баскетбол. Техника броска мяча по кольцу.	4	2	
	13. Баскетбол. Техника защит и нападения.	4	2	
	14. Баскетбол. Техника передачи мяча в парах, в колоннах, в движении.	4	2	
	15. Баскетбол. Техника кругового и игрового методов занятий.	4	2	
	16. Баскетбол. Техника штрафного броска	4	2	
	17. Волейбол. Техника планирующей подачи мяча.	4	2	
18. Волейбол. Техника силовой подачи мяча.	4	2		
19. Волейбол. Техника одиночного блокирования	2	2		
<b>Раздел 3. Аэробика.</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Аэробика	<b>Практические занятия</b>			ОК 2, 3, 6,10
	20. Комплекс общеразвивающих упражнений.	4	2	
	21. Комплекс фитбол – гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями.	4	2	
	22. Комплекс упражнений на тренажерах.	2	2	
<b>Раздел 4. Партерная гимнастика</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Партерная гимнастика	23. Комплекс упражнений с гантелями.	2	2	ОК 2, 3, 6,10
	24. Комплекс упражнений с амортизаторами.	2	2	
	25. Комплекс упражнений со степ-платформами.	2	2	
<b>Раздел 5. Силовой тренинг</b>				
<b>Тема 5.1.</b> Силовой тренинг	26. Комплекс упражнений при нарушении осанки.	2	2	ОК 2, 3, 6,10
	27. Комплекс упражнений на укрепление мышц.	2	2	
	28. Комплекс упражнений на малых тренажерах	2	2	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>				

<b>Тема 6.1.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>			
	1. Бег по прямой. Упражнения общей физической подготовки.	4	2	ОК 2, 3, 6,10
	2. Бег на средней дистанции.	4	2	
	3. Прыжки в длину с места.	4	2	
	4. Упражнения общей физической подготовки.	2	2	
	5. Отработки прыжковых элементов.	2	2	
6. Эстафетный бег 4*100м.	2	2		
	<b>Самостоятельная работа:</b> – выполнение специальных физических упражнений с элементами волейбола; – выполнение специальных физических упражнений с элементами баскетбола; – выполнение общефизических упражнений – кроссовая подготовка – участие массовых спортивных мероприятий	122		
	<b>Зачет</b>	6		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2		
	<b>Всего:</b>	<b>244</b>		

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

- Спортивный зал:
  - гимнастические скамейки,
  - гимнастические маты,
  - гимнастические палки,
  - электронное табло,
  - шведские стенки,
  - волейбольные стойки,
  - щиты баскетбольные,
  - судейская вышка,
  - волейбольные мячи,
  - баскетбольные мячи,
  - футбольные мячи,
  - обручи,
  - скакалки,
  - бадминтон;
  - теннисные столы,
  - универсальные комплексные тренажеры,
  - беговые дорожки,
  - степ-платформы,
  - фитболы,
  - малые тренажеры,
  - дартс;
  - штанги,
  - силовые тренажеры,
  - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
  - теннисный корт,
  - площадка для волейбола,
  - площадка для баскетбола,
  - площадка для минифутбола,
  - беговая дорожка,
  - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
  - турниковая зона (разновысокие турники),
  - зона для пресса,
  - кроссфит,
  - беговая дорожка,
  - выносные стойки для прыжков,
  - ворота футбольные,
  - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
  - брусья,
  - лабиринт (змейка),
  - скамья для бега.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**



### **Основные источники:**

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 432с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>. – ISBN 978-5-906839-97-8.
2. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 259с.: ил. - Библиогр.: с.253-257.; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

### **Дополнительные источники:**

1. Бабиянц К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699>. – Библиогр.: с.69-81. – ISBN 978-5-9275-3055-7.
2. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>. – Библиогр.: с.608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0.
3. Физическая культура: учебник для студ. Проф. Образования /А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320с.

### **Интернет – источники:**

1. Методический портал учителя. Режим доступа [[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 15.05.2021]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2020]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2021]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2021]

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>выполнение индивидуальных заданий</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p><b>в форме зачета, дифференцированного зачета</b></p>