

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

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 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»**

2023 г.

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 «26» мая 2023 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от «16» июня 2023 г., протокол № 3

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

<b>Тема 6.1.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>				
	1. Бег по прямой.	2	13	2	ОК 2, 3, 6,10
	2. Бег на средней дистанции.	2	14	2	
	3. Прыжки в длину с места.	2	15	2	
	4. Упражнения общей физической подготовки.	2	16	2	
	5. Отработки прыжковых элементов.	2	17	2	
	6. Эстафетный бег 4*100м.	2	18	2	
	7. Упражнения общей физической подготовки.		19		
	<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	17; 20; 14		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	10		
<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;
  - турнировая 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. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В. Колтошова, И.Н.Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В.Я. Кикоть, И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров [и др.]; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>.
3. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>.

##### **Дополнительные источники:**

1. Коровин С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С.Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>.
2. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата: [16+] / М.П. Анисимов. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>.
3. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>.

##### **Интернет – источники:**

1. Методический портал учителя. Режим доступа [[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) 15.05.2023].
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2023].
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2023].
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2023].

#### 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>