

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Русско-Азиатский экономико-правовой колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль социально – экономический

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения


Форма обучения: очная, заочная

Иркутск-2022 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», являющаяся частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 с учетом «Рекомендаций 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 среднего профессионального образования» (письмо Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рассмотрено на заседании цикловой Утверждаю заместитель директора по УМР  
(предметной) комиссии

Протокол №10 от «02» июня 2022 г.

—  — /Бобученко Н.П./  
«02» июня 2022 г.

Организация-разработчик: ЧПОУ «РАЭПК»

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
5.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

Рабочая программа предназначена для освоения учебного предмета «Физическая культура» в профессиональной образовательной организации ЧПОУ «РАЭПК», реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебный предмет «Физическая культура» базового уровня относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и общеобразовательному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию 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;

- **метапредметных:**

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

- 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;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (П1);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3);
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4);
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (П5).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

при очной форме обучения:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 58 часов;

при заочной форме обучения:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 171 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы:**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>117</b>	<b>4</b>
в том числе:		
лекции, уроки	12	2
семинары	-	-
практические занятия	105	2
лабораторные занятия	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>	<b>171</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	

**2.2/1 Тематический план**  
очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студентов
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
<b>Теоретическая часть</b>					
<b>Раздел 1. Научно-методические основы Формирования физической культуры личности</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	2	2	-	-
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2	2	-	-
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	2	-	-
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2	2	-	-
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	2	-	-
Физическая культура в профессиональной деятельности специальности	2	2	2	-	-
<b>Практическая часть</b>					
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>65</b>	<b>39</b>	<b>-</b>	<b>39</b>	<b>26</b>
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	65	39	-	39	26
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>10</b>
Тема 3.1. Гимнастика	32	22	-	22	10
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>42</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>20</b>
Тема 4.1. Волейбол	11	6	-	6	5
Тема 4.2. Баскетбол	11	6	-	6	5
Тема 4.3. Ручной мяч	11	6	-	6	5
Тема 4.4. Футбол (для юношей)	9	4	-	4	5
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>	<b>24</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	<b>2</b>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	24	22	-	22	2
<b>Всего</b>	<b>175</b>	<b>117</b>	<b>12</b>	<b>105</b>	<b>58</b>

**2.2/2 Тематический план**  
заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента (час.)	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студентов
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
<b>Теоретическая часть</b>					
<b>Раздел 1. Научно-методические основы Формирования физической культуры личности</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>10</b>
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2				2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	1		1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	1		1
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2				2
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2				2
Физическая культура в профессиональной деятельности специальности	2				2
<b>Практическая часть</b>					
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>65</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>64</b>
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	65	1		1	64
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>31</b>				<b>31</b>
Тема 3.1. Гимнастика	31				31
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>42</b>				<b>42</b>
Тема 4.1. Волейбол	11				11
Тема 4.2. Баскетбол	11				11
Тема 4.3. Ручной мяч	11				11
Тема 4.4. Футбол (для юношей)	9				9
<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>	<b>25</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>24</b>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	25	1		1	24
<b>Всего</b>	<b>175</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>171</b>

### 2.3. Содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
Теоретическая часть			
Раздел 1. Научно-методические основы Формирования физической культуры личности		12	12
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специальности	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа		10
Практическая часть			
Раздел 2. Легкая атлетика		39	65
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия	4	1
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 ´100 м, 4´ 400 м; бег по прямой с различной скоростью.	6	
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	6	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	6	
	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	6	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	6	
Толкание ядра.	5		
Внеаудиторная самостоятельная работа		26	64
Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Правила соревнований по легкой атлетике. Судейство в легкой атлетике.			
Раздел 3. Гимнастика		22	31
Тема 3.1. Гимнастика	Практические занятия	4	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		
	Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	4	

	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	6	
	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	4	
	Упражнения для коррекции зрения.	2	
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.		<b>10</b>	<b>31</b>
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>22</b>	<b>42</b>
Тема 4.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2	
	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
Тема 4.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	Прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
Тема 4.3. Ручной мяч	<b>Практические занятия</b> Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, тактика игры.	2	
	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	2	
	Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	2	
Тема 4.4. Футбол (для юношей)	<b>Практические занятия</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Правила соревнований по волейболу. Судейство в волейболе. Правила соревнований по баскетболу. Судейство в баскетболе. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		<b>20</b>	<b>42</b>

<b>Раздел 5. Виды спорта по выбору</b>		<b>22</b>	<b>25</b>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантели, гири и штанга. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Контрольные нормативы.		
	<b>Практические занятия</b>	6	1
	Тренировка мышц груди, спины, брюшного пресса.		
	Тренировка мышц верхней части предплечья, нижней части.	6	
	Упражнения на накачку мышц: бёдра, голени, нижней части спины, брюшного пресса.	6	
	Тренировка мышц верхней части предплечья, нижней части предплечья и брюшного пресса.	4	
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b> Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки.		2	24
<b>Очная форма обучения</b> <b>Всего: 175 часов</b> , в том числе 117 часов аудиторных занятий (из них 12 часов теории; 105 часов практических занятий) и 58 часов – самостоятельная работа студента			
<b>Заочная форма обучения</b> <b>Всего: 175 часов</b> , в том числе 4 часа аудиторных занятий (из них 2 часа теории и 2 часа практических занятий); 171 часов – самостоятельная работа студента			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

**Оборудование спортивного зала:**

Шведская стенка; Турник подвесной;  
Скамья гимнастическая; Тренажеры;  
Маты гимнастические; Коврик гимнастический.  
Канат для перетягивания; Скакалки;  
Палки гимнастические; Обруч халахуп (гибкий);  
Гантели; Гири;  
Секундомер; Весы напольные; Рулетка 5м;  
Прибор для измерения давления;  
Кольцо баскетбольное;  
Щит баскетбольный;  
Сетка волейбольная с крепежом;  
Мячи баскетбольные;  
Мячи волейбольные;  
Мячи футбольные;  
Стол «настольный теннис»;  
Ракетки для настольного тенниса;  
Сетка для настольного тенниса;  
Сетка для бадминтона

**Ресурсы открытого стадиона:**

Элементы полосы препятствий, Футбольное поле, беговая дорожка, многофункциональная спортивная площадка, полоса препятствий (лабиринт, брусья, перекладина, яма и т.д.)

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основная учебная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс] : учеб. для общеобразовательной организации : базовый уровень/ В.И.Лях -4-е изд.-М.: Просвещение, 2020. – 255 с. - ЭБС «Издательства Просвещения»
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательной организации : базовый уровень/В.И.Лях - 4-е изд.-М.: Просвещение, 2017. – 255 с.

#### Дополнительная учебная литература:

1. Абаскалова, Н. П. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / отв. ред. Р. И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009280-5. - Текст : электронный- URL: <https://znanium.com>- Режим доступа: по подписке
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com>- Режим доступа: по подписке
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com> - Режим доступа: по подписке

#### Интернет-ресурсы:

1. Научный портал Теория.Ру : <http://www.teoriya.ru>
2. Официальный сайт Паралимпийского комитета России- <https://paralymp.ru/>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
П1 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Наблюдение за выполнением практических заданий; выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; определение уровня физической подготовленности; личные достижения обучающихся; сдача контрольных нормативов.
П2 - владение современными технологиями	Тестирование; выполнение практических

укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	заданий; контрольная работа.
П3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Наблюдение за практическим выполнением заданий; участие в соревнованиях.
П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Контроль выполнения практических заданий, сдача контрольных нормативов.
П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Наблюдение за выполнением практических заданий; контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы; определение уровня физической подготовленности; личные достижения обучающихся.

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

[illegible]