



Частное профессиональное образовательное учреждение
«Дальневосточный колледж финансов и права»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла
«Физическая культура»
в составе основной профессиональной образовательной программы
по программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

АРТЕМ
2022

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: Частное профессиональное образовательное учреждение «Дальневосточный колледж финансов и права»

Разработчики:

Задонских Александр Серафимович, преподаватель ЧПОУ ДВКФиП

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура.....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации программы дисциплины	11
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей, в свою очередь, в состав укрупненной группы специальностей 030000 Гуманитарные науки.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих *задач*:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
- уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть компетенциями:

Код компетенции	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК10	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
ОК11	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 242 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	2
в том числе:	
лекции	не предусмотр
семинары	не предусмотр
практические занятия	10
лабораторные работы	не предусмотр
курсовая работа	не предусмотр.
зачет, зачет, зачет, зачет (дифференцированный)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	242
Виды самостоятельной работы:	
написание реферата	58
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	62
изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)	62
судейство соревнований по различным видам спорта	60
индивидуальные консультации с преподавателем	6
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	уровень освоения
Введение	Содержание учебного материала		
	Здоровый образ жизни	2	1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Самостоятельная работа: Написание реферата по теме «ЗОЖ»	8	
Раздел 1 Легкая атлетика		36	
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала		2
	Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа: Самостоятельное изучение темы. Написание реферата по теме «Легкая атлетика»	10	
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие и средние дистанции		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Самостоятельное изучение темы.	8	
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в длину с разбега		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Самостоятельное изучение темы.	4	
Тема 1.4 Техника	Содержание учебного материала		

эстафетного бега	Техника эстафетного бега		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Самостоятельное изучение темы.	14	
Раздел 2 Гимнастика		20	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала		
	Строевые упражнения		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Самостоятельное изучение темы.	6	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		
	Общеразвивающие упражнения		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	8	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		
	Техника акробатических упражнений		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Самостоятельное изучение темы.	6	
Раздел 3 Лыжная подготовка		30	
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		
	Техника передвижения на лыжах		1,2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Самостоятельное изучение темы.	6	
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	Содержание учебного материала		
	Техника горнолыжной подготовки		1,2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		

	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12	
Тема 3.3 Прохождение дистанции	Содержание учебного материала		
	Прохождение дистанции		1,2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12	
Раздел 4 Спортивные игры, волейбол		76	
Тема 4.1 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		
	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельна работа: Изучение правил по волейболу.	22	
Тема 4.2 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		
	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельна работа: Судейство соревнований по волейболу	28	
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		
	Техника верхней и нижней подачи мяча		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельна работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	14	
Тема 4.4 Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		
	Двусторонняя игра		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельна работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	12	
Раздел 5 Спортивные игры (баскетбол)		56	
Тема 5.1 Техника	Содержание учебного материала		

ведения и передачи мяча.	Техника ведения и передачи мяча		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу.	10	
Тема 5.2 Комбинационные действия	Содержание учебного материала		
	Комбинационные действия		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Изучение правил по баскетболу.	20	
Тема 5.3 Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала		
	Штрафные броски двусторонняя игра		2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Судейство соревнований по баскетболу	26	
Раздел 6 Общая физическая подготовка		16	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Общая физическая подготовка		1,2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	6	
Тема 6.2 Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Профессионально - прикладная физическая подготовка		1,2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
	Индивидуальные консультации с преподавателем	6	
Итого по дисциплине		244	

Примечания: 1 Распределение видов занятий и часов по семестрам производится в зависимости от погодных условий.

2 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 программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование спортивного зала:

– инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

Технические средства обучения:

- мультимедийный комплекс;
- экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений СПО. – 13-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. -176 с.

Дополнительные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный текст]: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

2. Лубышева Л.И., Социология физической культуры и спорта [Электронный текст]: учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.

3. Под ред. Дашиноорбоева В.Д., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. – 229 с. - <http://window.edu.ru/resource/700/48700/files/mtdfks2.pdf>

4. Мельников В.С., Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 114 с. - <http://window.edu.ru/resource/354/19354/files/metod80.pdf>

5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А., Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с. - <http://window.edu.ru/resource/404/28404/files/ustu011.pdf>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
о роли физической культуры общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;	зачеты, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
основы здорового образа жизни;	зачеты, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	зачеты, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)