

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 5 от «9» 01 2024 г.

Миллер /Ю.С.Миллер/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«09» 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения
РП.00479926.40.02.01.2024

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация разработчик: КГБПОУ «Канский политехнический колледж»

Разработчик: Первухин М.Г., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	15
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	15
3.2 Информационное обеспечение обучения	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ.04).

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	Освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- составление кроссворда; - защита презентации; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - фронтальный опрос; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	в т.ч. по семестрам			
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Трудоемкость учебной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части	244	68	92	52	32
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	122	34	46	26	16
в т. ч.:					
теоретическое обучение	8	2	2	2	2
практические занятия	114	32	44	24	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122	34	46	26	16
Консультации (всего)	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации <i>(3-6 семестр – дифференцированный зачет)</i>	-	дз	дз	дз	дз

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируемые компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Введение Задачи и содержание предмета «Физическая культура». Инструктаж по технике безопасности	8	4	-	-	4	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Легкая атлетика Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	32	16	16	-	16	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Спортивные игры (баскетбол) Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).	68	34	34	-	34	-

ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Настольный теннис Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	28	14	12	-	14	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Спортивные игры (волейбол) Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).	52	26	22	-	26	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Лыжный спорт, коньки Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	28	14	14	-	14	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Силовая гимнастика Выполнение акробатической комбинации: - девушки: И.П. – О.С.: равновесие на левой (правой) – шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – кувырок назад – перекатом назад стойка на лопатках – кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать – переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись. И.П. - юноши: И.П. – О.С. – стойка на руках махом одной руки и толчком другой (О) – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись. И.П.	28	14	14	-	14	-
	ВСЕГО	244	122	114	-	122	-

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

наименование учебного предмета

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)		Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образова- тельные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		очная форма обучения						
		ауд.	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс 3 семестр								
	Введение	2	2					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2 / теор.	2	лекция	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	Раздел 1 Легкая атлетика	6	6					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.	2	Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
3	Бег на средние дистанции (девушки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
4	Развитие выносливости. Кросс (девушки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.	2	Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	10	10					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Учебная игра	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических	

							качеств	
7	Комплекс утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.	2	Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
8	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.	2	Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
9	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	Раздел 3 Настольный теннис	8	8					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
10	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.	2	Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
11	Развитие реакции и оперативного мышления. Подача и прием мяча	2 / практ.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
12	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис	2 / практ.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
13	Правила игры пара на пару. Учебная игра	2 / практ.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
	Раздел 4 Лыжный спорт, коньки	14	14					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
14	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков	2 / практ.	2	Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
15	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание	2 / практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
16	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки –	2 / практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	

	упражнения на равновесие, торможение							
17	Зачетное занятие	2 / практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
2 курс 4 семестр								
18	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Коньки – катание по кругу «змейка»	2 / практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, план-конспект	
19	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки – повороты в движении «дугой»	2 / практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
20	Совершенствование техники ходьбы на лыжах. Коньки – катание по кругу, «змейка»	2 / практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
	Раздел 5 Спортивные игры: волейбол	18	18					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
21	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	2 / теор.	2	Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
22	Соревнования навыков первых и вторых передач	2 / практ.	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
23	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
24	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра	2 / практ.	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
25	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.	2	Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
26	Нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.	2	Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование	

							физических качеств	
27	Зачет – передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра	2 / практ.	2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
28	Зачет – подача мяча удобным способом. Учебная игра	2 / практ.	2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
29	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
	Раздел 6 Силовая гимнастика	10	10					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
30	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 / практ.	2	Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
31	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подтягивание. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2 / практ.	2	Индивидуаль ное выполнение строевых приемов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
32	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладина – подъем / переворот. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2 / практ.	2	Индивидуаль ное выполнение строевых приемов	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
33	Строевые приемы на месте и в движении. Сгибание / разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика	2 / практ.	2	Выполнение тестов по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	

34	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
	Раздел 7 Спортивные игры: баскетбол	12	12					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
35	Броски мяча с места.	2 / практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
36	Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
37	Передача мяча. Совершенствование техники добивания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
38	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.	2	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
39	Броски мяча в движении на два шага	2 / практ.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
40	Зачетное занятие	2 / практ.	2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
3 курс 5 семестр								
	Введение	2	2					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
1	Введение. Влияние физических нагрузок на организм. Инструктаж по ТБ	2 / теор.	2	Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
	Раздел 1 Легкая атлетика	10	10					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
2	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей	2 / практ.	2	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
3	Развитие силовых и двигательных качеств посредством ОРУ	2 / практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование	

							физических качеств	
4	Оценка техники бега на средние дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц	2 / практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, разработка комплекса упражнений	
5	Зачет - бег на 100м. Кроссовая подготовка	2 / практ.	2	Урок-зачет	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
6	Развитие выносливости. Кросс (девушки – 1000м, девушки – 2000м)	2 / практ.	2	Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	14	14					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
7	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	2 / практ.	2	Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
8	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защиты. Учебная игра	2 / практ.	2	Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
9	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
10	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра	2 / практ.	2	Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
11	Командные действия в защите в двухсторонней игре	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	

12	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.	2	Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
13	Зачетное занятие	2 / практ.	2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
3 курс 6 семестр								
	Раздел 3 Настольный теннис	6	6					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
14	Правила игры. Отжимания от пола в упоре лежа	2 / практ.	2	Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
15	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игра в волейбол	2 / практ.	2	Урок-зачет	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
16	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Прыжки на скакалке	2 / практ.	2	Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
	Раздел 4 Силовая гимнастика	4	4					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
17	Перекладина – подтягивание. Девушки – комплекс ритмической гимнастики	2 / практ.	2	Силовые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
18	Перекладина – подъем переворотом. Девушки - сгибание разгибание туловища (пресс)	2 / практ.	2	Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	
	Раздел 5 Спортивные игры: волейбол	6	6					ОК2, ОК3, ОК6, ОК10
19	Подача мяча удобным способом. Учебная игра	2 / практ.	2	Работа в группах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
20	Нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра	2 / практ.	2	Работа в группах	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП, тестирование физических качеств	

21	Зачетное занятие	2 / теор.	2	Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	ОФП	
----	------------------	-----------	----------	------------------	----------------------	-----	-----	--

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система https://urait.ru/bcode/513286
2	Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева и др.; под ред.Е.В.Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система https://urait.ru/bcode/517442
Дополнительная литература		
3	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-М.:Флинта, 2018.- 39 с.	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=962569
4	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638- 3400-0	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=967799
5	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - М.:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=913071
Интернет-ресурсы		
6	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
7	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
8	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/