

Частное профессиональное образовательное учреждение  
**«ИВАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины **ОУД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

базовая подготовка

Иваново  
2018

**Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки, входящей в состав укрупнённой группы специальностей СПО 40.00.00 Юриспруденция**

## **ОДОБРЕНА**

**Предметной (цикловой) методической комиссией  
по дисциплинам общего гуманитарного и  
социально-экономического учебного цикла**

**Протокол № 1**

**от «26» февраля 2018 г.**

**Председатель предметной (цикловой) методической комиссии**

**Е.Г. Сизарова**

**Составитель (автор): Интякова Ю.В., к.м.н.**

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** базовой подготовки, входящей в состав укрупнённой группы специальностей СПО 40.00.00 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке, в которых предусмотрено освоение знаний и умений в области физической культуры и спорта.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной и входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена 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.

### 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель и задачи дисциплины определяют требования к результатам освоения дисциплины.

4. результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

— использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

— о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

— основы здорового образа жизни

### 1.4. Использование часов вариативной части ОП\*

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
	-	-	-	-

## 1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины:

### Очная форма:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов <i>Очная форма</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>244</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>122</i>
в том числе:	
лекции	<i>14</i>
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>108</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>122</i>
в том числе:	
работа с учебной литературой	-
тренировка, выполнение упражнений	<i>116</i>
подготовка докладов, сообщений	<i>6</i>

*Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета*

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	
1	2	3	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>18</b>
	1. Обучение технике низкого старта.		2
	2. Стартовый разгон.		2
3. Бег на короткие дистанции.	4		
4. Повторить технику низкого старта.	4		
5. Техника бега по дистанции.	6		
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивными мячами.		
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		

	6. Упражнения для коррекции зрения.	
	7. Упражнения с обручем (девушки).	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>24</b>
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4
	3. Развитие силовой выносливости.	4
	4. Комплекс силовых упражнений.	4
	5. Выполнение ОРУ.	4
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>12</b>
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	4
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	4
3. 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.	4	
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>26</b>
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4

	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	<b>30</b>
	<b>В том числе практических занятий</b>	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	6
7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	

	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2
<b>Самостоятельная работа</b>	Отработка упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Отработка учебного материала для подготовки к зачетам по установленным нормативам.	<b>122</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет, дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>		<b>244</b>

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Открытый спортивный стадион, тренажерный зал, спортивный инвентарь.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (доступ по логину и паролю)
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> (доступ по логину и паролю)
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> (доступ по логину и паролю)

#### 1. Дополнительная литература:

Учебные и справочные издания:

2. Барчуков, И. С. Основы физического обучения и воспитания : Учеб. для студ. МГУК / И. С. Барчуков, Е. А. Пеньковский. - М. : МГУК, 1999. - 335 с.
3. Физическая культура студента : Учеб.для студентов вузов / Под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2002. - 446 с.
4. Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271>
5. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2014. - 424 с.

#### Периодические издания:

Журнал «Вестник спортивной науки».

#### Интернет-ресурсы:

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
4. [www.minzdravsoc.ru/map](http://www.minzdravsoc.ru/map)
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельных работ, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК- 2,3,6,10	Практические занятия, тесты, зачет, дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.		Практические занятия, тесты, зачет, дифференцированный зачет
<b>Уметь:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.	ОК- 2,3,6,10	Практические занятия, тесты, зачет, дифференцированный зачет