

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Березовская Галина Валентиновна  
Должность: Директор Филиала  
Дата подписания: 19.04.2023 14:03:19  
Уникальный программный идентификатор:  
0ed5140b01a1e984afd3d8fb6ec0e97fef30db5d

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ

(Филиал ФГБОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Г. В. Березовская

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовая подготовка

Усть-Илимск 2023

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) Специальности: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, рабочего учебного плана, примерной программы учебной дисциплины.

Организация-разработчик: филиал ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.  
Цикловая комиссия «Механизации, технологии и информатизации».

Разработчик:  
Королькова Ирина Геннадьевна, преподаватель Цикловой комиссии Механизации, технологии и информатизации филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.

Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании Цикловой комиссии Механизации, технологии и информатизации

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель Цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Балабайкина Т.А.

Программа учебной дисциплины рекомендована Учебно-методическим советом филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Председатель УМС \_\_\_\_\_ О.А. Осташевская

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения примерной программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4. Перечень формируемых компетенций .....	4
1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС).....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	13
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл ППССЗ, базовая дисциплина БД.04.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе до вузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

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

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. Перечень формируемых компетенций

#### **Личностные результаты:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также

различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,

критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### 1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 123 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	123
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	2
лабораторные работы	-
практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и прочих письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
внеаудиторная самостоятельная работа	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

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 (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
<i>Семестр I</i>			
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап разучивания и совершенствования.</b>			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.</p>		1-2
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Обучить равномерному бегу по дистанции 2-3 км; развитие скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с места;</li> <li>2. Обучить специальным легкоатлетическим упражнениям. Провести упражнения на развитие выносливости. Обучить технике бега на короткие дистанции;</li> <li>3. Обучить технике прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки.</li> <li>4. Выполнить упражнения на развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км.</li> <li>5. Обучить эстафетному бегу 4x100.</li> </ol>	20	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>		2
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Ознакомить с общей физической подготовкой, имеющей прикладную направленность.</p> <p>Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.</p>		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;</li> <li>2. Ознакомить с выполнением упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств;</li> <li>3. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью;</li> <li>4. Выполнять упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Ознакомить с методикой закаливания для профилактики простуды и гриппа.</li> </ol>	19	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>		2
Тема 1.3. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p>Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.</p>		1-2
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису;</li> <li>2. Ознакомить с правилами игры;</li> <li>3. Ознакомить с тактикой игры;</li> <li>4. Ознакомить и разучить технику подачи;</li> <li>5. Ознакомить и разучить технику ударов справа и слева;</li> <li>6. Ознакомить с техникой одиночной игры;</li> </ol>	19	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	7. Ознакомить с техникой парной игры. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		2
	<b>Семестр II</b>		
Тема 1.4. Баскетбол.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры.</p> <p>Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Ознакомить с основными правилами игры;</li> <li>2. Обучить перемещениям и остановкам без мяча;</li> <li>3. Обучить ведению, передачам и броскам мяча в кольцо;</li> <li>4. Изучить упражнения на развитие прыгучести и иных специальных упражнений;</li> <li>5. Провести учебные с игр с разбором ошибок;</li> </ol> <p>Изучение игры «Стритбол»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучить перемещениям, остановкам без мяча, ведению мяча, броскам в корзину;</li> <li>2. Развить скоростно-силовые качества, технику передачи мяча на месте, в движении;</li> <li>3. Обучить броскам мяча в корзину одной и двумя руками, учебная игра;</li> <li>4. Объяснить тактику игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча, учебная игра;</li> <li>5. Обучить игре в нападении, выбор места, броски, штрафные броски.</li> </ol>	19	1-2  2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		2
Тема 1.5. Мини - футбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	<b>Практические занятия</b> 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по мини - футболу; 2. Обучить ведению мяча, обучить технике ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Обучить действиям в атаке без мяча, обучить действиям в атаке с мячом; 4. Обучить действиям в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Обучить тактике защитных действий, обучить действиям вратаря;	19	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		2
Тема 1.6. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	<b>Практические занятия:</b> 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по волейболу; 2. Ознакомить с основной стойкой волейболиста, техникой перемещений; 3. Обучить передаче сверху, передаче снизу;	19	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	4. Обучить нападающему удару и блокированию; 5. Обучить защитным действиям, подаче и приему мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		2
	<b>Зачет:</b> Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- зал для спортивных игр с размерами 30м. на 9 м;
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- гимнастический зал.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивные залы

- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для мини - футбола;
- мячи для настольного тенниса;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. **Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие** / Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И. – Издательство: Сибирский федеральный университет, 2014.

2. **Физическая культура: учебное пособие** / Евсеев Ю.И. – Издательство: Феникс, 2014. –(Электронная библиотечная система <http://www.biblioclub.ru>).

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме оценки качества изучаемых двигательных действий в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

Промежуточная аттестация по дисциплине: по итогам обучения в 1 - 6 семестрах студенты получают зачет.

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по физической культуре. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанной таблице.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 4-5 нормативов, включая три обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству очков, набранных во всех нормативах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100 % посещения практических занятий.

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p>Знать:</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>Абсолютное значение сдвига в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.</p> <p>Экспертная оценка качества выполнения студентами изучаемых двигательных действий.</p>