

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРАВОВОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Красноярск

2016 год

Рассмотрена и одобрена на заседании  
предметной цикловой комиссии  
общегуманитарных,  
социально-экономических и  
математических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ Н. М. Подпорина

**УТВЕРЖДАЮ**

И. о. директора МПК

\_\_\_\_\_ А. А. Петров

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по  
специальности среднего профессионального образования 40.02.01 «Право и  
организация социального обеспечения», утвержденного приказом  
Министерства образования и науки РФ 12.05.2014 № 508.

**Организация-разработчик:**

Частное профессиональное образовательное учреждение «Межрегиональный  
правовой колледж»

**Разработчик:**

Ахметгараев Фарид Анварович, преподаватель МПК.

Рабочая программа реализуется:

-для очной формы обучения на базе среднего общего и основного общего  
образования.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ 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.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке, предусматривающей освоение знаний и умений в области физической культуры.

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

Дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной дисциплиной гуманитарного и социально-экономического цикла.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен приобрести **практический опыт:**

усовершенствования выполнения физкультурно-оздоровительных упражнений для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины «Основы философии» обучающийся должен **знать:**

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

основы здорового образа жизни.

## 1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

### Общие компетенции:

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.**

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Форма промежуточной аттестации		Максимальная учебная нагрузка (всего)	Самостоятельная работа (всего)		Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
На базе основного образования			Работа в спортивной секции	Подготовка докладов, сообщений	Лекции	Практические занятия
	На базе основного образования	2 курс 3 семестр – зачет	244	100	22	2
2 курс 4 семестр – зачет						
3 курс 5 семестр – зачет						
3 курс 6 семестр – диф. зачет						
На базе среднего образования	1 курс 1 семестр – зачет	244	100	22	2	120
	1 курс 2 семестр – зачет					
	2 курс 3 семестр – зачет					
	3 курс 4 семестр – диф. зачет					
			122		122	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Высокий старт.	<b>Содержание учебного материала</b> Введение. Высокий старт	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения, ускорение, бег 30-60 метров.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег 500-800 метров	<b>20</b>	
<b>Тема 1.2.</b> Низкий старт	<b>Практическое занятие:</b> Низкий старт. Техника выполнения.	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения, челночный бег-4 / 10м, бег 100м	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ускорение, бег на короткую дистанцию.	<b>20</b>	
<b>Тема 1.3</b> Прыжки в длину	<b>Практическое занятие:</b> Прыжок в длину. Многоскоки, прыжки с места, с разбега.	<b>4</b>	
<b>Тема 1.4</b> Метание мяча	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения метания с места, с разбега. Метание на дальность	<b>4</b>	
<b>Тема 1.5</b> Прыжок в высоту	<b>Практическое занятие:</b> Прыжок в высоту способом «ножницы».	<b>4</b>	
<b>Тема 1.6</b> Бег на средние дистанции	<b>Практическое занятие:</b> Бег на 1500м, 2000м.	<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол»</b>		<b>26</b>	

<b>Тема 2.1.</b> Стойка игрока, перемещение.	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения, бег, прыжки, повороты, перемещения, ускорение. Прием, передача мяча. Верхняя, нижняя передача в парах, в тройках, в кругу. Подача мяча	<b>8</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Имитация подачи	<b>20</b>	
<b>Тема 2.2.</b> Блокирование	<b>Практическое занятие:</b> Блокирование. Техника выполнения, одиночный и групповой блок.	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Тема 2. 5</b> Нападающий удар	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения, прямой нападающий удар и с переводом.	<b>6</b>	
<b>Тема 2.6</b> ТТД в нападении и защите.	<b>Практическое занятие:</b> Учебная игра.	<b>6</b>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Акробатика	<b>Практическое занятие:</b> Вольные упражнения, кувырки, стойки, повороты.	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Тема 3.2.</b> Опорный прыжок	<b>Практическое занятие:</b> Прыжок «ноги врозь», прыжок «согнув ноги»	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема3.3.</b> Висы и упоры	<b>Практическое занятие:</b> Упражнения на брусьях, размахивание, упоры, соскок.	<b>6</b>	
<b>Тема 3.4.</b> Равновесие	<b>Практическое занятие:</b> Ходьба по бревну, повороты, прыжки, соскок.	<b>6</b>	
<b>Раздел 4 Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка, перемещения.	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения, бег, прыжки, поворот, перемещения, ускорение при игре в баскетбол	<b>6</b>	<b>1</b>
<b>Тема 4.2.</b> Ведение мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения, ведение на месте, в движении.	<b>4</b>	<b>2</b>



<b>Тема 4.3.</b> Прием и передача мяча.	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения, передача двумя руками, одной рукой.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.4.</b> Бросок мяча в кольцо.	<b>Практическое занятие:</b> Техника выполнения, бросок с места, в движении, в прыжке.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.5.</b> ТТД в нападении, в защите. Учебная игра.	<b>Практическое занятие:</b> Учебная игра.	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 5</b> <b>ОФП</b>		<b>22</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.1.</b> Развитие силы в разделе ОФП	<b>Практическое занятие:</b> Подтягивание, отжимание, наклоны. Упражнения с отягощением.	<b>4</b>	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Отжимание, наклоны, приседания.	<b>22</b>	
<b>Тема 5.2.</b> Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Практическое занятие:</b> Приседания, прыжки, многоскоки, ускорение.	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег на короткую дистанцию, прыжки.	<b>20</b>	
<b>Тема 5.3.</b> Развитие скоростных способностей.	<b>Практическое занятие:</b> Ускорение, эстафеты, прыжки.	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.4.</b> Развитие координационных способностей	<b>Практическое занятие:</b> Челночный бег, бег с изменением направления, метание в цель.	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Тема 5.5.</b> Развитие выносливости.	<b>Практическое занятие:</b> Бег до 20 минут, кросс 3000 м, круговая тренировка	<b>4</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Бег до 3000метров	<b>22</b>	
<b>Всего:</b>		<b>244</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, спортивной площадке.

Оборудование:

- спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Нормативно-правовые акты:**

1. Конституция Российской Федерации 1993г. (принята всенародным голосованием 12.12.1993)
2. Всеобщая декларация прав человека. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.48 г.
3. Европейская Конвенция о защите прав человека и основных свобод 1950г.
4. Декларация о государственном суверенитете РСФСР. Принята 12.06.90г.
5. Декларация прав и свобод человека и гражданина. Принята Верховным Советом РСФСР 22.11.91г.

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

##### **Основные источники**

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с. – Библиотека СФУ. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=395452>
2. Лях. В.И. Физическая культура: учебник. 11 класс / В. И. Лях Просвещение 2014 год. 342 с.

##### **Информационные справочно-правовые системы:**

«КонсультантПлюс», «Гарант» или другие.

##### **Интернет-ресурсы:**

[http:// www.minjust.ru/](http://www.minjust.ru/)

[www.arbitr.ru/](http://www.arbitr.ru/)

[http:// arbc.consultant.ru/](http://arbc.consultant.ru/)

[http:// www.vsrp.ru](http://www.vsrp.ru)

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, защиты рефератов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Умения:</b>	
Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Зачет.
<b>Знания:</b>	
Знание основных понятий физической культуры, комплексы физических упражнений разной направленности, правила самоконтроля.	Рефераты, доклады.