


Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской  
Федерации»  
(Финансовый университет)**

**Бузулукский филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

  
\_\_\_\_\_ Т.В.Круглова  
(подпись)

«28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
ОПБ.05 «Физическая культура»  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.01.02 Право и организация социального обеспечения

Разработчик:

Дедловская Елена Геннадьевна, преподаватель, высшая квалификационная категория

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «28» августа 2023 г. № 1

Председатель предметно-цикловой комиссии



В.С. Сошникова

# 1. Паспорт рабочей программы учебного предмета Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.01.02 Право и организация социального обеспечения

## 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательный учебный предмет «Физическая культура» является частью предметной области «Общественные науки», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС СПО.

## 1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- обеспечение сформированности представлений о социальных, культурных и исторических факторах становления физической культуры;
- обеспечение сформированности умений применять полученные знания при решении различных заданий;
- обеспечение сформированности представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры и использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;  
межпредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

предметных:

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

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Особое значение учебного предмета имеет при формировании и развитии ОК 08.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения учебного предмета студент должен уметь:

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

В результате освоения учебного предмета студент должен знать:

-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

Максимальная учебная нагрузка 72 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 72 часа;

самостоятельная работа - 0 часов.

## 2. Структура и содержание учебного предмета

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
теоретические занятия	10

практические занятия	62
лабораторные занятия	*
контрольные работы	*
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	*
Самостоятельная работа студента (всего)	*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и лабораторные занятия, самостоятельная работа студентов	Объем в часах
1	2	3
<b>Раздел 1 «Физическая культура в обеспечении здоровья»</b>		<b>6</b>
Тема 1.1. «Техника безопасности на уроках физической культуры»	Содержание учебного материала	2
	Теоретическое обучение Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	
Тема 1.2. «Основы здорового образа жизни»	Содержание учебного материала	2
	Теоретическое обучение Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	
Тема 1.3. «Физическая культура в обеспечении здоровья»	Содержание учебного материала	2
	Теоретическое обучение Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<b>Раздел 2 «Легкая атлетика»</b>		<b>14</b>
Тема 2.1. «Техника низкого и высокого старта»	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие Техника низкого и высокого старта.	
Тема 2.2. «Техника бега на короткие дистанции»	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	
Тема 2.3. «Техника эстафетного бега»	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие Техника эстафетного бега. Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	
Тема 2.4. «Техника бега на средние дистанции»	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции. Комплексы физических упражнений в беговых упражнениях.	
Тема 2.5. «Техника бега на длинные дистанции»	Содержание учебного материала	2
	Практические занятия Техника бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	

«Техника прыжка в длину с места»	Практическое занятие Техника прыжка в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	2
Тема 2.7. «Выполнение нормативов комплекса ГТО»	Содержание учебного материала Практическое занятие Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Выполнение нормативов комплекса ГТО.	2
Раздел 3 «Баскетбол»		12
Тема 3.1. «Техника безопасности игры»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника безопасности игры. Правила и судейство игры. Стойка игрока, техника передвижения. Ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
Тема 3.2. «Броски мяча в корзину»	Содержание учебного материала Практическое занятие Броски мяча в корзину- (с места, в движении, прыжком). Штрафной бросок. Воспитание координации движений в процессе занятий.	2
Тема 3.3. «Тактика нападения, тактика защиты»	Содержание учебного материала Практическое занятие Тактика нападения, тактика защиты. Воспитание групповых и индивидуальных действий.	2
Тема 3.4. «Полоса препятствий»	Содержание учебного материала Практическое занятие Полоса препятствий. Воспитание быстроты.	2
Тема 3.5. «Учебно-тренировочная двусторонняя игра»	Содержание учебного материала Практическое занятие Учебно-тренировочная двусторонняя игра.	2
Тема 3.6. «Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола»	Содержание учебного материала Практическое занятие Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.	2
Раздел 4 «Дыхательная гимнастика»		2
Тема 4.1. «Комплексы упражнений дыхательной гимнастики»	Содержание учебного материала Практическое занятие Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Современные методики дыхательной гимнастики. Самоконтроль за состоянием здоровья. Средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.	2
Раздел 5 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»		4
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	2

«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Теоретическое обучение Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Тема 5.2. «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»	Содержание учебного материала Теоретическое обучение Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2
Раздел 6 «Волейбол»		<b>20</b>
Тема 6.1. «Техника безопасности игры»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника безопасности игры. Правила игры. Стойка игрока, техника перемещения.	2
Тема 6.2. «Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками»	Содержание учебного материала Практическое занятие Поддачи, прием поддачи. Прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.	4
Тема 6.3. «Развитие специальных физических качеств в волейболе».	Содержание учебного материала Практическое занятие Развитие специальных физических качеств. Воспитание координации движений в процессе занятий.	2
Тема 6.4. «Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника двигательных действий в процессе игры в волейбол.	2
Тема 6.5. «Техника тактических приемов игры»	Содержание учебного материала Практическое занятие Техника тактических приемов игры. Тактика нападения, тактика защиты.	2
Тема 6.6. «Развитие специальных физических качеств»	Содержание учебного материала Практическое занятие Развитие специальных физических качеств. Воспитание скоростно-силовых качеств.	4
Тема 6.7. «Учебно-тренировочная игра в волейбол»	Содержание учебного материала Практическое занятие Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2
Тема 6.8. «Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола»	Содержание учебного материала Практическое занятие Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола.	2
Раздел 7 «Общая физическая подготовка»		<b>14</b>



Тема 7.1. «Общеразвивающие упражнения»	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с метбольшим мячом, обручем (девушки).	
Тема 7.2. «Упражнения со скакалкой»	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие Упражнения со скакалкой малой и большой.	
Тема 7.3. «Упражнения на степях»	Содержание учебного материала	4
	Практическое занятие Упражнения на степях. Бег с высоким подъемом бедра. Прыжки через степы.	
Тема 7.4. «Воспитание силовых качеств»	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие Воспитание силовых качеств. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	
Тема 7.5. «Принятие контрольных нормативов на поднятие туловища из положения лежа»	Содержание учебного материала	2
	Практическое занятие Упражнения на пресс.	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>

### 3. Условия реализации учебного предмета

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

Реализация учебного предмета «Физическая культура» требует наличия специальных спортивных объектов (в соответствии с ФГОС и ПООП).

Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:

- учительский стол, стул, шкаф;
- технические средства обучения: компьютер, монитор, музыкальный центр, секундомер.
- гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат, маты, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, степы;
- инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, мантишки;
- оборудование для легкой атлетики: гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.И. Лях. – Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2023. (ЭБС book. ru)

2. А.П.Матвеев, Е.С. Палехова - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

3. Г.И. Погадаев - Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, 2022.(ЭБС book.ru)

Дополнительные источники:

1. А.А.Бишаева, В.В. Малков - Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)

2. М.Я. Виленский Физическая культура: учебник /-М.: КНОРУС, 2022. (ЭБС book. ru)

3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура: учебник /-М.:КНОРУС, 2021. (ЭБС book. ru)

4. 1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;

5. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России;

6. <http://kzg.narod.ru> - «Культура здоровой жизни»;

7. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> - Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4;

8.<https://www.gto.ru/> - портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
- основы здорового образа жизни.	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий,

	приема функциональных проб и контрольных испытаний.
--	---