

**Алтайский институт экономики - филиал
частного образовательного учреждения высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

М.А. Трухин

«30» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

БУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО:	40.02.03 Право и судебное администрирование
Форма обучения:	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Профиль получаемого профессионального образования:	социально-экономический

**Барнаул
2022**

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС СОО, на основе примерной программы ОУД «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

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

учебная дисциплина входит в учебный цикл: общеобразовательная подготовка.

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

Освоение содержания обеспечивает достижение студентами 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;

метапредметные:

- 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 и 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;

предметные:

- 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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

очная форма обучения

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр	
		1	2
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	176	77	99
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	117	51	66
В том числе:			
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	117	51	66
Контрольные работы (КР)	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	59	26	33
Форма промежуточной аттестации¹	ДЗ	З	ДЗ

¹ Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «–» (другие формы контроля в таблице не указываются).

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 (проект)	Объем часов			Уровень освоения ²	
		Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ + ЛР + КР		СР
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		48	-	30	18	1,2,3
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	16	-	10	6	1,2
	Практические занятия Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью.			10		
	Самостоятельная работа Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Выполнять беговую нагрузку и упражнения для тренировки скоростно-силовых качеств переменным, повторным и интервальным методами.				6	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	16	-	10	6	3
	Практические занятия Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).			10		
	Самостоятельная работа Выполнения специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Включать беговые упражнения в различные формы занятий, способствующие профилактике профессиональных заболеваний. Подготовить доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности».				6	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	16	-	10	6	1,2

² Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Прыжковые упражнения.	Практические занятия Прыжки в длину с места; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы».			10		
	Самостоятельная работа Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Подбор и выполнение специальных прыжковых упражнений. Контроль дозировки нагрузки. Выполнение прыжковых упражнений самостоятельно. Уметь применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать нагрузку по ЧСС. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий. Метание легкоатлетических снарядов.				6	
Раздел 2. Гимнастика		20		14	6	
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	20		14	6	
	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.			14		
	Самостоятельная работа Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Составить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности				6	
Раздел 3. Спортивные игры		60	-	42	18	1,2,3
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	20	-	14	6	1,2
	Практические занятия 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.			14		
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в волейбол, судейских жестов, заполнение протоколов, подвижные игры, приближенные к волейболу, игра по правилам.				6	

	Написание реферата «История развития волейбола в России»					
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	20	-	14	6	2,3
	Практические занятия Ловля и передача мяча, ведение. Техника бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Техника передачи мяча (приемы овладения мячом). Прием техники защита перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.			14		
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в баскетбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				6	
Тема 3.3. Ручной мяч	Содержание учебного материала	20	-	14	6	1,2
	Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, скрестное перемещение.			14		
	Самостоятельная работа Изучение и выполнение правил игры в гандбол, судейских жестов, заполнение протоколов игры. Подвижные игры. Уметь применять полученные знания на практике. Написание рефератов по заданным условиям.				6	
Раздел 4. Виды спорта по выбору		46	-	29	17	1,2,3
Тема 4.1. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	-	10	6	1,2
	Практические занятия Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.			10		
	Самостоятельная работа Самостоятельное составление и выполнение комплекса упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.				6	
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	-	10	6	1,3
	Практические занятия Выполнение упражнений атлетической гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			10		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений с различными отягощениями для развития силы. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой на развитие силы и силовой выносливости. Контроль дозировки физической нагрузки по ЧСС. Освоение техники безопасности занятий.				6	

Тема 4.3. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	14	-	9	5	2
	<p>Практические занятия Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>Самостоятельная работа Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Освоение техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Составление и выполнение комплексов упражнений с элементами степ-аэробики, художественной гимнастики.</p>			9	5	
Дифференцированный зачет		2		2		
Всего:		176	-	117	59	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины требуются специальные помещения:

1. специализированная аудитория:

- Зал спортивных игр:

шведская стенка, турник, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, гантели, гири, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, сетка волейбольная, мячи волейбольные, щит баскетбольный, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, степ-платформы, велотренажер, беговая дорожка, универсальный силовой тренажер, теннисные столы (раскладные), сетки для настольного тенниса, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса, секундомер

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

спортивная площадка: стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, стойки баскетбольные, щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, мячи баскетбольные; яма для приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке, лабиринт, шагочод, лаз, рукоход, барьеры, беговая дорожка, стартовые флажки, палочки эстафетные, граната для метания 500 г (девушки), 700 г (юноши), рулетка металлическая, мерный шнур, секундомер

2. помещение для самостоятельной работы, оснащенное специальной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ MS Office, антивирусная программа.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
2. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией

- А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>
 4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
 5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>

Периодические издания:

1. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045
2. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт [Электронный ресурс]: журнал. — Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932
3. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: журнал. — Режим доступа: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=56927

Базы данных и информационные справочные системы:

1. ibooks.ru: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://ibooks.ru/> .
2. Электронно-библиотечная система СПБУТУиЭ: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <http://libume.ru/>
3. Юрайт: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <http://www.biblio-online.ru/>
4. eLibrary.ru: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <http://elibrary.ru/> .
5. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <http://cyberleninka.ru/> .
6. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: профессиональная база данных. <https://e.lanbook.com/>.
7. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://www.fizkulturasport.ru/> .
8. Спортивное чтение [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <http://sportfiction.ru/>.
9. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: информационная справочная система. <https://infosport.ru/organizationsinternational> .

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p>	<p>Оценка результатов практических занятий, Оценка рефератов, других творческих работ обучающихся, в том числе компьютерных презентаций по темам</p> <p>Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся</p>

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.