

Приложение  
К ООП по профессии/специальности  
**40.02.01 Право и организация социального  
обеспечения**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УП.6 Физическая культура**

2022 г.

Программу составили:

1. Глазова Е.А.

Дисциплина: Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС СОО и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена (протокол № 3 от 21.07.2015 г., Москва. 2015)

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «40.02.01 Право и организация социального обеспечения».

## **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа обсуждена на заседании Методического объединения  
общеобразовательного цикла

Протокол № 5 от «25» мая 2022 г.

Председатель МО Батаргазиева З.Я.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

Протокол 6 от «26» мая 2022 г.

Председатель МС Шляхова Н.И.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

(наименование дисциплины)

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности «40.02.01 Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ЛР.09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.;

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Программа «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование предметных результатов (базовый и углубленный уровни) согласно ФГОС СОО
<p>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;;  Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;;  Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>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;;  Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);;  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; овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития;  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;;  Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.;  Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
Самостоятельная работа	59
Практические занятия	118
Общий объём образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	177
<b>Форма контроля - Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименования разделов	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 1. Основы знаний	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №1. Основы знаний ч1		2
	2	Практическое занятие №2. Основы знаний ч2		2
	3	Самостоятельная работа №1. Основы знаний		2
Тема 2. Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №3. Общая физическая подготовка ч1		2
	2	Практическое занятие №4. Общая физическая подготовка ч2		2
	3	Самостоятельная работа №2. Общая физическая подготовка		2
Тема 3. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №5. Лёгкая атлетика ч1		2
	2	Практическое занятие №6. Лёгкая атлетика ч2		2
	3	Практическое занятие №7. Лёгкая атлетика ч3		2
	4	Самостоятельная работа №3. Лёгкая атлетика		2
Тема 4. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №8. Баскетбол ч1		2
	2	Практическое занятие №9. Баскетбол ч2		2
	3	Практическое занятие №10. Баскетбол ч3		2
	4	Практическое занятие №11. Баскетбол ч4		2
	5	Самостоятельная работа №4. Баскетбол ч1		2
	6	Самостоятельная работа №5. Баскетбол ч2		2
Тема 5. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №12. Волейбол ч1		2
	2	Практическое занятие №13. Волейбол ч2		2
	3	Практическое занятие №14. Волейбол ч3		2
	4	Самостоятельная работа №6. Волейбол		2

Наименования разделов	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 6. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР.09	
	1	Практическое занятие №15. Настольный теннис ч1			2
	2	Практическое занятие №16. Настольный теннис ч2			2
	3	Практическое занятие №17. Настольный теннис ч3			2
	4	Самостоятельная работа №7. Настольный теннис ч1			2
	5	Самостоятельная работа №8. Настольный теннис ч2			2
Тема 7. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР.09	
	1	Практическое занятие №18. Футбол ч1			2
	2	Практическое занятие №19. Футбол ч2			2
	3	Практическое занятие №20. Футбол ч3			2
	4	Самостоятельная работа №9. Футбол ч1			2
	5	Самостоятельная работа №10. Футбол ч2			2
Тема 8. Фитнес-аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР.09	
	1	Практическое занятие №21. Фитнес-аэробика ч1			2
	2	Практическое занятие №22. Фитнес-аэробика ч2			2
	3	Практическое занятие №23. Фитнес-аэробика ч3			2
	4	Самостоятельная работа №11. Фитнес-аэробика ч1			2
	5	Самостоятельная работа №12. Фитнес-аэробика ч2			2
Тема 9. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР.09	
	1	Практическое занятие №24. Атлетическая гимнастика ч1			2
	2	Практическое занятие №25. Атлетическая гимнастика ч2			2
	3	Практическое занятие №26. Атлетическая гимнастика ч3			2
	4	Самостоятельная работа №13. Атлетическая гимнастика			2
Тема 10. Основы знаний	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР.09	
	1	Практическое занятие №27. Основы знаний ч1			2
	2	Практическое занятие №28. Основы знаний ч2			2
	3	Самостоятельная работа №14. Основы знаний			2

Наименования разделов	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 11. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №29. Гимнастика ч1		2
	2	Практическое занятие №30. Гимнастика ч2		2
	3	Практическое занятие №31. Гимнастика ч3		2
	4	Самостоятельная работа №15. Гимнастика ч1		2
	5	Самостоятельная работа №16. Гимнастика ч2		2
Тема 12. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №32. Лёгкая атлетика ч1		2
	2	Практическое занятие №33. Лёгкая атлетика ч2		2
	3	Практическое занятие №34. Лёгкая атлетика ч3		2
	4	Самостоятельная работа №17. Лёгкая атлетика		2
Тема 14. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №35. Баскетбол ч1		2
	2	Практическое занятие №36. Баскетбол ч2		2
	3	Практическое занятие №37. Баскетбол ч3		2
	4	Практическое занятие №38. Баскетбол ч4		2
	5	Самостоятельная работа №18. Баскетбол ч1		2
	6	Самостоятельная работа №19. Баскетбол ч2		2
Тема 15. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №39. Настольный теннис ч1		2
	2	Практическое занятие №40. Настольный теннис ч2		2
	3	Практическое занятие №41. Настольный теннис ч3		2
	4	Самостоятельная работа №20. Настольный теннис ч1		2
	5	Самостоятельная работа №21. Настольный теннис ч2		2
Тема 17. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №42. Футбол ч1		2
	2	Практическое занятие №43. Футбол ч2		2
	3	Практическое занятие №44. Футбол ч3		2
	4	Практическое занятие №45. Футбол ч4		2
	5	Самостоятельная работа №22. Футбол		2

Наименования разделов	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 18. Фитнес-аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №46. Фитнес-аэробика ч1		2
	2	Практическое занятие №47. Фитнес-аэробика ч2		2
	3	Практическое занятие №48. Фитнес-аэробика ч3		2
	4	Практическое занятие №49. Фитнес-аэробика ч4		2
	5	Практическое занятие №50. Фитнес-аэробика ч5		2
	6	Самостоятельная работа №23. Фитнес-аэробика ч1		2
	7	Самостоятельная работа №24. Фитнес-аэробика ч2		2
	8	Самостоятельная работа №25. Фитнес-аэробика ч3		2
Тема 19. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №51. Атлетическая гимнастика ч1		2
	2	Практическое занятие №52. Атлетическая гимнастика ч2		2
	3	Практическое занятие №53. Атлетическая гимнастика ч3		2
	4	Практическое занятие №54. Атлетическая гимнастика ч4		2
	5	Практическое занятие №55. Атлетическая гимнастика ч5		2
	6	Самостоятельная работа №26. Атлетическая гимнастика ч1		2
	7	Самостоятельная работа №27. Атлетическая гимнастика ч2		2
	8	Самостоятельная работа №28. Атлетическая гимнастика ч 3		1
Тема 20. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР.09	
	1	Практическое занятие №56. Волейбол ч1		2
	2	Практическое занятие №57. Волейбол ч2		2
	3	Практическое занятие №58. Волейбол ч3		2
	4	Практическое занятие №59. Волейбол ч4		2
	5	Самостоятельная работа №29. Волейбол ч1		2
	6	Самостоятельная работа №30. Волейбол ч2		2
		Всего:	177	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);

2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

*3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:**

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

1. Ворота мини-футбольные 2
2. Лаз «Разрушенный мост» 1
3. Лабиринт 1
4. Бум-бревно на цепях 1
5. Лаз «Трап» 1
6. Стойки для волейбола 2

Э 309. Спортивный зал

1. Мячи волейбольные 5
2. Мячи баскетбольные 4
3. Мячи мини футбольные 6
4. Шведская стенка комбинированная 2
5. Турник на шведскую стенку 2
6. Навесные брусья на шведскую стенку 2
7. Навесная скамья на шведскую стенку 2
8. Пристанные лестницы с навесными перекладинами 2
9. Фитнес платформа 15
10. Ракетка для н/т DonicSchidkroet 4
11. Мяч для настольного тенниса TORRES 3

Э 308. Тренажерный зал

1. Комплексные тренажеры 4
2. Скамья для жима штанги от груди 4
3. Скамья для развития мышц пресса 2
4. Блины с резиновой ставкой 10кг 8
5. Блины с резиновой ставкой 5кг 4
6. Обрезиненный диск 10кг 8
7. Обрезиненный диск 15кг 12
8. Обрезиненный диск 2.5кг 8
9. Гиря 16кг 2
10. Вело тренажер 1
11. Стойка для хранения грифов штанг 1
12. Гриф гантелей 4
13. Гриф для штанги 5
14. ГрифEZ 2
15. Пояс атлетический 2
16. Гантели 1кг 12
17. Гантели 2кг 11
18. Скакалки 6
19. Мешок боксерский 40кг 1
20. Обруч 3
21. Обруч d900mm 5
22. Перчатки боксерские 1
23. Лапы боксерские 1
24. Беговая дорожка 1
25. Банкетка 3

26. Гумба белая 1
27. Стол обеденный 1
28. Стул комфорт 3
29. Шкаф-модуль 1
30. Шкаф-модуль 1
31. Шкаф-модуль 1
32. Монитор 1
33. Мышь компьютерная 1
34. Колонки 2
35. Системный блок 1
36. Принтер 1
37. Клавиатура 1

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

Л1.1 Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО). : Учебник КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

#### **3.2.2. Электронные издания**

Источники такого типа не предусмотрены.

#### **3.2.3. Дополнительные источники**

Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2020- 216 с.

<https://www.book.ru/book/919382>

#### **3.2.4. Интернет-ресурсы**

Информационно-библиотечная система - <http://book.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Личностные результаты:		Приём контрольных нормативов
Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Сформировано знание о бережном, ответственном и компетентном отношении к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, сформированы навыки оказания первой помощи;	
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Имеет понятие о ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	
Метапредметные результаты:		Приём контрольных нормативов
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;	Умеет 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;	
Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Предметные результаты:		Приём контрольных нормативов
Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Умеет использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Владеет 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; овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	Овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Владеет техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использования 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;	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;	
Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; владеет доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладел техникой доступных физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеет доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	
Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной	Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированы приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформировано представление о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;	