

приложение 2.4  
к ОПОП по специальности  
40.02.01 Право и организация  
социального обеспечения

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2024 г**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация-разработчик:

Разработчик: Заворин А.А., преподаватель

Программа рассмотрена и принята на заседании кафедры  
«Общеобразовательных и гуманитарных дисциплин»

«\_29\_»\_08\_2024 г. Протокол №\_1\_ Руководитель кафедры \_\_\_\_  
Виниченко Е.П.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |                   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>5</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>9</b>          |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>11</b>         |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в состав укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код <sup>1</sup><br>ПК, ОК, ЛР | Умения                                                                                                                          | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>ОК 02,03,06</u><br><br>ЛР 9 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни; |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                          | Объем в часах |
|-------------------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины          | 244           |
| в т.ч. в форме практической подготовки                      | -             |
| В Т. Ч.:                                                    |               |
| теоретическое обучение                                      | 6             |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>            |               |
| контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>              |               |
| <i>Самостоятельная работа</i>                               | 238           |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2             |

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

| Наименование разделов и тем                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                        | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                 | 2                                                                                                                                                 | 3             | 4                                                                                              |
| Введение (инструктаж)                             | Роль физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 6             | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10                                                                        |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>                  |                                                                                                                                                   |               | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10                                                                        |
| Тема № 1.1.<br>Спец. упражнения легкоатлета       | <b>Самостоятельная работа</b><br>Бег с захлестыванием голени;<br>бег высоким подниманием бедра;<br>прыжки в шаге;<br>семенящий бег.               | 12            |                                                                                                |
| Тема №1.2.<br>Бег на короткие дистанции.          | <b>Самостоятельная работа</b><br>Низкий старт;<br>стартовый разбег;<br>бег по дистанции;<br>финиширование.                                        | 10            |                                                                                                |
| Тема № 1.3.<br>Эстафетный бег                     | <b>Самостоятельная работа</b> Прием эстафетной палочки;<br>бег с эстафетной палочкой;<br>передача эстафетной палочки.                             | 10            |                                                                                                |
| Тема № 1.4.<br>Бег на средние и длинные дистанции | <b>Практические занятия</b><br>«Тест Купера».                                                                                                     | 6             |                                                                                                |
| Тема № 1.5.<br>Прыжки в длину.                    | <b>Самостоятельная работа</b><br>Виды прыжков;<br>фазы прыжка.<br>прыжок с места.                                                                 | 14            |                                                                                                |
|                                                   | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                     | 30            |                                                                                                |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                            |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|
|                                                           | Кроссовая и беговая подготовка.<br>Силовая подготовка.<br>Прыжки, многоскоки.<br>Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                       |           |                            |
| <b>Раздел 2. Баскетбол.</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10 |
| Тема № 2.1.<br>Общая и специальная физическая подготовка. | <b>Самостоятельная работа</b><br>Значение ОФП для освоения техники игры;<br>Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.                                                                                                     | <b>10</b> |                            |
| Тема № 2.2<br>Техническая подготовка.                     | <b>Самостоятельная работа</b><br>Правила игры в баскетбол;<br>перемещения, остановки, повороты;<br>ловля и передачи мяча на месте и в движении;<br>ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении;<br>броски мяча в кольцо с места и в движении;<br>перехваты, вырывание и выбивание мяча из рук соперника. | <b>10</b> |                            |
| Тема № 2.3.<br>Тактика игры в защите и нападении.         | <b>Самостоятельная работа</b><br>Тактика игры в баскетбол;<br>индивидуальные тактические действия в защите<br>индивидуальные тактические действия в нападении;<br>учебная игра.                                                                                                                                      | <b>10</b> |                            |
|                                                           | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>30</b> |                            |
|                                                           | Спортивные и подвижные игры.<br>Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                                                                                                                                        |           |                            |
| <b>Раздел 3. Волейбол.</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10 |
| Тема № 3.1.<br>Общая и специальная физическая подготовка. | <b>Самостоятельная работа</b><br>Значение ОФП в освоении техники игры; упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.                                                                                                          | <b>10</b> |                            |

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                           |            |                            |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------|
| Тема № 3.2<br>Техническая<br>подготовка.                                | <b>Самостоятельная работа</b><br>Правила игры в волейбол;<br>перемещения, падения, прыжки, стойки;<br>приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»;<br>подача мяча;<br>нападающий удар;<br>блокирование мяча. | <b>10</b>  |                            |
| Тема № 3.3.<br>Тактика игры в<br>защите и нападении.<br>Учебные игры    | <b>Самостоятельная работа</b><br>Тактические действия в защите;<br>тактические действия в нападении;<br>учебная игра.                                                                                     | <b>7</b>   |                            |
| .                                                                       | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                             | <b>30</b>  |                            |
|                                                                         | Спортивные и подвижные игры.<br>Занятия в спортивных секциях.                                                                                                                                             |            |                            |
| <b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>    |                                                                                                                                                                                                           |            | ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6, ОК 10 |
| Тема № 5.1.<br>Общая и специальная<br>физическая<br>подготовка.         | <b>Самостоятельная работа</b><br>Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических<br>качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.                                               | <b>7</b>   |                            |
| Тема № 5.2.<br>Работа на<br>гимнастических<br>снарядах и<br>тренажёрах. | <b>Самостоятельная работа</b><br>Комплексы упражнений на гимнастических снарядах и тренажёрах.                                                                                                            | <b>8</b>   |                            |
|                                                                         | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                             | <b>32</b>  |                            |
|                                                                         | Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.                                                                                                                                                      |            |                            |
| <b>Всего:</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                           | <b>244</b> |                            |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал».

Оборудование учебного кабинета:

|   |                              |
|---|------------------------------|
| - | рабочее место преподавателя; |
| - | теннисный стол – 2 шт.;      |
| - | шведская стенка – 1 шт.;     |
| - | мяч баскетбольный – 5 шт.;   |
| - | мяч волейбольный – 5 шт.     |

Технические средства обучения:

|   |                                                    |
|---|----------------------------------------------------|
| - | компьютер с лицензионным программным обеспечением; |
| - | телевизор Филипс – 1 шт.                           |

– Средства обучения при дистанционной форме (нормативно-справочная литература, комплект плакатов, тематических стендов, инструкционные стенды, мультимедийный комплекс. Локальная сеть колледжа, система дистанционного обучения на обучающей платформе Moodle, программное обеспечение общего и профессионального назначения, комплект учебно-методической документации).

#### – 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

– Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / 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.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

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

| <b>Результаты обучения</b>                                                                                                          | <b>Критерии оценки</b>                                                                                           | <b>Методы оценки</b>                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>1</i>                                                                                                                            | <i>2</i>                                                                                                         | <i>3</i>                                                                                                                                      |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                                               |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни; | Правильность понимания роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки обучающегося, | Практические занятия;<br>Домашние задания;<br>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;<br>Написание реферата и сообщения по темам; |

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               | <p>применительно к профилю специальности;</p> <p>Правильность воспроизведения основных правил здорового образа жизни</p>                                                                                                                                                                                 | <p>Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p>                                                    |
| <p><b>Умения:</b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> | <p>Точность (правильность) и полнота выполняемых упражнений, их выполнение в соответствии с таблицей оценочных нормативов обучающихся.</p> <p>Соблюдение точности по самоконтролю за состоянием здоровья и физического развития.</p> <p>Достоверность, соблюдение точности последовательным задачам.</p> | <p>Практические занятия; домашние задания;</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p> |