

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 \_\_ Виноченко Е.П.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭЮ. 04 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> ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
<u>ОК 02,03,06</u>  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; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - 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
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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. Спец. упражнения легкоатлета	<b>Самостоятельная работа</b> Бег с захлестыванием голени; бег высоким подниманием бедра; прыжки в шаге; семенящий бег.	12	
Тема №1.2. Бег на короткие дистанции.	<b>Самостоятельная работа</b> Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.	10	
Тема № 1.3. Эстафетный бег	<b>Самостоятельная работа</b> Прием эстафетной палочки; бег с эстафетной палочкой; передача эстафетной палочки.	10	
Тема № 1.4. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> «Тест Купера».	6	
Тема № 1.5. Прыжки в длину.	<b>Самостоятельная работа</b> Виды прыжков; фазы прыжка. прыжок с места.	14	
	<b>Самостоятельная работа</b>	30	

	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.		
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Тема № 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> Значение ОФП для освоения техники игры; Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	<b>10</b>	
Тема № 2.2 Техническая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> Правила игры в баскетбол; перемещения, остановки, повороты; ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении; броски мяча в кольцо с места и в движении; перехваты, вырывание и выбивание мяча из рук соперника.	<b>10</b>	
Тема № 2.3. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Самостоятельная работа</b> Тактика игры в баскетбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Тема № 3.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> 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 Техническая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> Правила игры в волейбол; перемещения, падения, прыжки, стойки; приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»; подача мяча; нападающий удар; блокирование мяча.	<b>10</b>	
Тема № 3.3. Тактика игры в защите и нападении. Учебные игры	<b>Самостоятельная работа</b> Тактические действия в защите; тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>7</b>	
.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>	
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		
<b>Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах.</b>			ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
Тема № 5.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Самостоятельная работа</b> Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.	<b>7</b>	
Тема № 5.2. Работа на гимнастических снарядах и тренажёрах.	<b>Самостоятельная работа</b> 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Правильность понимания роли физической культуры в профессионально-прикладной физической подготовки обучающегося, применительно к профилю специальности;</p> <p>Правильность воспроизведения основных правил здорового образа жизни</p>	<p>Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;</p>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<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; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;</p>