

**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

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

**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 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 общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины<sup>1</sup>:

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
ОК 10	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

*знать*:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:

*очная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: игровые формы для формирования и развития общих компетенций обучающихся.

Вариативная часть не предусмотрена.

---

<sup>1</sup> Требования к результатам освоения учебной дисциплины (умения, знания, ОК и ПК) указываются в соответствии с ФГОС.

## 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			
		3	4	5	6
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	244	68	76	68	32
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	122	34	38	34	16
В том числе:					
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	122	34	38	34	16
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Контрольные работы (КР)	-	+	+	+	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	122	34	38	34	16
<b>Форма промежуточной аттестации <sup>2</sup></b>	З, ДЗ	-	З	-	ДЗ

<sup>2</sup> 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, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения <sup>3</sup>	
		Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ЛР+КР		СР
<b>Раздел 1</b> <b>Лёгкая атлетика</b>		<b>62</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>2,3</b>
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>2,3</b>
	<b>Практические занятия</b> Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.			4		
	<b>Практическое занятие</b> Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.			4		
	<b>Практическое занятие</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			4		
	<b>Самостоятельная работа</b> Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.				8	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			6		
	<b>Самостоятельная работа</b> Биомеханические основы бега, его последовательность изучения и совершенствование. Дозирование нагрузки в специальных беговых упражнениях. 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. Сделать доклад на тему: «Оздоровительный бег по пересеченной местности»				14	
<b>Тема 1.3.</b> <b>Прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в длину с места.			4		
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной.			4		
	<b>Самостоятельная работа</b> Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками 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				14	
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>		<b>30</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>

<b>Тема 2.1. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений с мячом: ведение мяча бегом, змейкой, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в корзину, штрафной бросок, групповые и индивидуальные действия, игра по правилам			6			
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса силовых упражнений на плечевой пояс.			2			
	<b>Практическое занятие</b> Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			2			
	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости			2			
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс силовых упражнений.			2			
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.			2			
	<b>Самостоятельная работа</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения с гантелями. 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). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения с набивными мячами.						<b>14</b>
<b>Раздел 3 Спортивные игры</b>		<b>56</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.			10			
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение правилам и технике безопасности игры.						14
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			8			
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение правилам и технике безопасности игры.						8
<b>Тема 3.3. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, об-манные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			8			
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение правилам и технике безопасности игры.						8
<b>Раздел 4 Виды спорта по выбору</b>		<b>28</b>		<b>14</b>	<b>14</b>		

<b>Тема 4. 1. Спортивная аэробика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.			4		
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.				6	
<b>Тема 4. 2. Ритмическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26– 30 движений.			4		
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение комплексам упражнений.				4	
<b>Тема 4. 3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.			6		
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение комплексам упражнений.				4	
<b>Раздел 5 Силовая подготовка</b>		<b>66</b>		<b>38</b>	<b>28</b>	
<b>Тема 5. 1. Силовая подготовка</b>	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.			4		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.			4		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса			4		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног			4		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.			4		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости			4		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки			4		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.			4		
	<b>Практическое занятие</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			6		
<b>Самостоятельная работа</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические уп-					<b>28</b>	

	ражнения, укрепляющие мышцы спины.					
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>ВСЕГО</b>		<b>244</b>	<b>-</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	

<sup>3</sup> 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)



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины требуются специальные помещения:

1. Зал спортивных игр, оснащенный:

шведская стенка, турник, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастические коврики, гантели, гири, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, мячи для метания, сетка волейбольная, мячи волейбольные, щит баскетбольный, кольцо баскетбольное, мячи баскетбольные, степ-платформы, велотренажер, беговая дорожка, универсальный силовой тренажер, 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. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

##### Дополнительная литература:

1. "Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782> "
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705>
3. 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, 2021. — 338 с. — (Профессио-

нальное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471331>

**Периодические издания:**

1. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](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](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932)
3. Вестник южно-уральского государственного университета. серия: образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about.asp?id=25736](https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=25736)

**Базы данных и информационные справочные системы:**

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://www.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 <https://urait.ru/>
4. eLibrary.ru : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <http://elibrary.ru>
5. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://e.lanbook.com>
6. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://www.fizkulturaisport.ru/>
7. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <http://sportfiction.ru>
8. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://infosport.ru/organizationsinternational>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li></ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>основы здорового образа жизни</li></ul>	<p>Оценка результатов практических занятий Оценка рефератов, других творческих работ обучающихся, в том числе компьютерных презентаций по темам Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся</p>

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2