

 УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
« 29 » июля 2023

**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 ППСЗ:	<i>среднее общее образование</i>

Санкт-Петербург  
2023

## **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			
		1	2	3	4
<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>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>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>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>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>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> Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения 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.			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 упражнения, укрепляющие мышцы спины.				<b>28</b>	
<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:

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур.

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 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
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. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.

##### Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. "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> "
3. 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>

4. 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. — (Профессиональное 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.fizkulturai sport.ru/>
7. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <http://sportfiction.ru>
8. 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, 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;<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></li></ul>	<p>Оценка результатов практических занятий</p> <p>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