

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 26.04.2023 09:47:59  
Уникальный программный ключ:  
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

Министерство образования и науки Челябинской области  
Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Челябинский колледж Комитент»  
(АНОПО «Челябинский колледж Комитент»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: 40.02.03 Право и судебное администрирование  
Квалификация выпускника: Специалист по судебному администрированию  
на базе среднего общего образования

## Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины .....	3
2. Структура и содержание дисциплины .....	3
3. Условия реализации дисциплины .....	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	14

## 1. 1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование.

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура 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.

### Перечень формируемых компетенций

*Общие компетенции (ОК):*

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

*Личностные результаты:*

Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	<b>ЛР 18</b>
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<b>ЛР 27</b>
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	<b>ЛР 28</b>

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>260</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>68</b>	<b>48</b>
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>					
в том числе:					
теоретическое обучение	<b>4</b>	1	1	1	1
практические занятия	<b>126</b>	31	39	33	23
<i>самостоятельная работа</i>	<b>130</b>	32	40	34	24
Промежуточная аттестация в форме		Зачет	Зачет	Зачет	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций и личностные результаты
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1 1	ОК 10 ЛР 18,27,28
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.	20 10	ОК 10 ЛР 18,27,28
	<b>Самостоятельная работа студента</b> 1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата	10	
<b>Тема 2.2.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.	20 10	ОК 10 ЛР 18,27,28
	<b>Самостоятельная работа студента</b> 1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней,	10	

	вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 2.3.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	23	ОК 10 ЛР 18,27,28
	<b>Волейбол</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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.	11	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	12	
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет		ОК 10 ЛР 18,27,28
<b>2 семестр</b>			

<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 10 ЛР 18,27,28
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 2.1.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	26	ОК 10 ЛР 18,27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.	13	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	13	

	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата		
<b>Тема 2.2.</b> Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	26	ОК 10 ЛР 18,27,28
	<b>Баскетбол</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.	13	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	13	
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
<b>Тема 2.3.</b> Виды спорта по выбору.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>27</b>	ОК 10 ЛР 18,27,28
	<i>Ритмическая гимнастика.</i> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. <i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. <i>Дыхательная гимнастика.</i> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).	13	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	14	
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности Подготовка к зачету		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет		ОК 10 ЛР 18,27,28
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 10

Учебно-методические занятия	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	1	ЛР 18,27,28
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	32	ОК 10 ЛР 18,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.	15	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	17	
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)		
<b>Тема 2.2.</b> Виды спорта по выбору	<b>Содержание учебного материала</b>	33	ОК 10 ЛР 18,27,28
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.	16	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	17	
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 2. Подготовка к зачету		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет		ОК 10 ЛР 18,27,28
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>			
<b>Тема 1.1</b> Учебно-методические занятия	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 10 ЛР 18,27,28
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе	1	

	профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>			
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>			
<b>Тема 2.2.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	23	ОК 10 ЛР 18,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.	11	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	12	
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата		
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	24	ОК 10 ЛР 18,27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.	12	
	<b>Самостоятельная работа студента</b>	12	
	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности Подготовка к дифференцированному зачету		
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет		ОК 10 ЛР 18,27,28
<b>Всего:</b>		<b>260</b>	



### 3. Условия реализации дисциплины

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

Для реализации программы дисциплины должно быть предусмотрено спортивное сооружение: **спортивный зал**, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

##### **Спортивный зал**

*перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:*

Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, скамейки, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, защитные сетки на окна, защитные сетки на стены, гимнастическое бревно, гимнастический мост, спортивные маты, перекладина, эстафетные палочки, кубики для челночного бега.

##### **Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет**

*Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:*

Автоматизированное рабочее место библиотекаря

Автоматизированное рабочее место читателей

Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ

Принтер

Сканер

Стеллажи для книг

Кафедра

Выставочный стеллаж

Каталожный шкафа

Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)

##### **Помещение для самостоятельной работы**

*Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:*

Автоматизированные рабочие места обучающихся

Парты (2-х местные)

Стулья

Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду АНОПО «Челябинский колледж Комитент», с выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет»

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

*Основная литература:*

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2018. — 424 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2018. — 493 с. – Режим доступа: <http://biblio-online.ru>

*Дополнительная литература*

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. — М. : КноРус, 2018. — 181 с. – Режим доступа: <http://www.book.ru>

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 173 с. – Режим доступа

:

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> <p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний</p> <p>Устный опрос</p> <p>Оценка выполнения контрольных нормативов</p> <p>Зачет</p> <p>Дифференцированный зачет</p>