

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования**

**«Оренбургский государственный университет»  
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Факультет среднего профессионального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

*«ОГСЭ.04 Физическая культура»*

Специальность

40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

Программа подготовки специалистов среднего звена

Квалификация

Юрист

Форма обучения

очная

**Рабочая программа дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» /сост. В.В. Соболев  
- Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2022.**

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла студентам очной формы обучения по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения в 3, 4 и 5 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508.

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины .....	4
2 Место дисциплины в структуре ППСЗ .....	4
3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4 Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
4.2 Содержание разделов дисциплины .....	5
4.3 Структура дисциплины .....	7
5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины .....	7
6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	8
6.1 Рекомендуемая литература .....	8
6.1.1 Основная литература .....	8
6.1.2 Дополнительная литература .....	8
6.1.3 Периодические издания.....	8
6.1.4 Интернет-ресурсы .....	8
6.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий .....	9
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни.

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

## 2 Место дисциплины в структуре ПССЗ

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу. Основу рабочей программы составляет содержание в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в структуру основной образовательной программы среднего профессионального образования.

Все основные навыки и умения по физической культуре и здоровому образу жизни являются основополагающими для взаимодействия с другими учебными дисциплинами.

## 3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**Приобрести опыт** использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 4 Структура и содержание учебной дисциплины

### 4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общее количество часов дисциплины составляет 244 часа

Вид работы	Количество часов по учебному плану			
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	Всего
Лекции, уроки	2	2	2	6
Практические занятия	30	40	46	116
Самостоятельные занятия	32	42	48	122
Форма промежуточной аттестации	диф. зачёт	диф. зачёт	диф. зачёт	244

### 4.2 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		
1.1	Бег на короткие дистанции	Специально-беговые упражнения, низкий старт, старты из различных положений, бег по дистанции от 30 до 100 м, переменный бег от 100 до 200 м, эстафетный бег
1.2	Прыжки в длину и в высоту с разбега	Специальные и подготовительные упражнения, прыжки с места в длину и высоту, тройной прыжок с места, прыжки в шаге, прыжки на одной ноге, прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание»
1.3	Бег на средние и длинные дистанции	Равномерный бег от 500 до 1500 м, повторный бег от 200 до 400 м, бег по виражу, кроссовый бег, бег по пересеченной местности, бег 1000, 2000м, 3000м
1.4	Метание снарядов	Имитационные упражнения, метание мяча в стену, броски набивного мяча, метание с места, метание мяча с разбега
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>		
2.1	Основная гимнастика	Строевые упражнения: построение, повороты, перестроение на месте и в движении, построение в две шеренги, в колонну по одному, перестроения из одной шеренги в две и обратно и из колонны по одному, в колонну по два, три, четыре
2.2	Общеразвивающие упражнения	Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, скакалками, упражнения на гимнастических матах, упражнения в движении
2.3	Акробатические упражнения	Кувырки вперед и назад из разных исходных положений. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стены. Мост: из положения «лежа на спине» и стоя «ноги врозь»
2.4	Прикладные упражнения	Ходьба и бег разными способами, поднимание и переноска грузов, лазанье по гимнастической стенке, канату, шесту, упражнения в метании и ловле, ходьбы по гимнастической скамейке, упражнения в равновесии

<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		
3.1	Техника ведения мяча	Перемещения, бег с изменением направления и скорости, челночный бег, прыжки, остановки, повороты, ведение мяча на месте и в движении, упражнения с мячом
3.2	Техника передач мяча	Ловля мяча, передачи мяча у стены, на месте и в движении, передачи различными способами, подвижные игры
3.3	Техника бросков мяча	Броски с места и в движении, штрафные броски, броски с разных точек, броски с противодействием соперника
3.4	Тактика нападения и защиты	Позиционное нападение, быстрый отрыв, перехваты мяча, вырывания и выбивания мяча, способы противодействия броскам в корзину, зонная и личная защита. Учебные игры
<b>Раздел 4 Волейбол</b>		
4.1	Техника передач мяча	Упражнения с мячом, жонглирование мяча верхнее и нижнее, передача в парах и тройках, передачи у стены, передачи через сетку, подвижные игры
4.2	Техника подач мяча	Подача мяча в цель и по зонам, подачи мяча разными способами, подача и прием мяча, упражнения с набивным мячом
4.3	Техника нападающего удара и блокирования	Нападающие удары «прямой» и «боковой», упражнения в парах, удары мяча у стены, прыжковые упражнения, нападающий удар и блокирование мяча
4.4	Тактика нападения и защиты	Стойки и перемещения, расположение игроков, игра на три касания, нижний прием мяча, подстраховка партнера, специальные игровые упражнения, подвижные игры и учебные игры
<b>Раздел 5 Дополнительные виды спорта</b>		
5.1	Атлетическая гимнастика	Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, подготовительные упражнения, упражнения с собственным весом, с партнером, с гантелями и гириями
5.2	Настольный теннис	Специальные и подготовительные упражнения, стойки и перемещения, разнообразные удары по мячу, подачи мяча, учебные игры
5.3	Футбол	Упражнения с мячом на месте и в движении, передачи мяча, удары по воротам, подвижные и учебные игры
5.4	Ритмическая гимнастика	Статические и динамические упражнения, упражнения для регулирования массы тела и телосложения
5.5	Лыжная подготовка	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши)

### 4.3 Структура дисциплины

Разделы дисциплины «Физическая культура», изучаемые в 3 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельные занятия	Всего
1	Легкая атлетика	2	6	8	16
2	Гимнастика		4	6	10
3	Баскетбол		6	6	12
4	Волейбол		6	6	12
5	Дополнительные виды спорта		6	6	12
	Дифференцированный зачёт		2		2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

Разделы дисциплины «Физическая подготовка», изучаемые в 4 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика		8	10	18
2	Гимнастика	2	8	6	16
3	Баскетбол		8	8	16
4	Волейбол		8	10	18
5	Дополнительные виды спорта		6	8	14
	Дифференцированный зачёт		2		2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>84</b>

Разделы дисциплины «Физическая культура», изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Всего
1	Легкая атлетика		10	10	20
2	Гимнастика		8	8	16
3	Баскетбол	2	8	10	20
4	Волейбол		8	12	20
5	Дополнительные виды спорта		10	8	18
	Дифференцированный зачёт		2		2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>96</b>

### 5 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Самостоятельные занятия: бег на средние и длинные дистанции	28
2	Гимнастика	Самостоятельные занятия: общеразвивающие упражнения; статические и динамические упражнения, упражнения для регулирования массы тела и телосложения	20
3	Баскетбол	Самостоятельные занятия: техника ведения мяча; перемещения, бег с изменением направления и	24

№ раз-дела	Наименование раздела	Вид внеаудиторной самостоятельной работы	Кол-во часов
		скорости, челночный бег, прыжки, остановки, повороты, ведение мяча на месте и в движении, упражнения с мячом.	
4	Волейбол	Самостоятельные занятия: техника передач мяча: упражнения с мячом, жонглирование мяча верхнее и нижнее, передача в парах и тройках, передачи у стены, передачи через сетку, подвижные игры.	28
5	Дополнительные виды спорта	Самостоятельные занятия: атлетическая гимнастика: общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, подготовительные упражнения, упражнения с собственным весом, с партнером, с гантелями и гириями.	22
<b>Итого:</b>			<b>122</b>

## 6 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с. ISBN 978-5-4468-5107-2

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

#### 6.1.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе» архив 2004- 2015 г.
2. Журнал «Теория и практика физической культуры» архив 2011 -2017 г.

#### 6.1.4 Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.in-fosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
8. <http://mon.gov.ru/> Министерство образования и науки РФ



## 6.2 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору № 8В/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Google Chrome	Бесплатное ПО, <a href="http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/">http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/</a>
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал, стрелковый тир.

Спортивный инвентарь.

**ЛИСТ**  
**согласования рабочей программы**

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
Шифр и наименование

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Форма обучения: очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол № 6 от «02» февраля 2022 г.

Ответственный исполнитель, декан

Факультет среднего профессионального образования  
наименование факультета

  
подпись

Т.С. Камаева  
расшифровка подписи

Исполнитель  
преподаватель  
должность

  
подпись

В.В. Соболев  
расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

  
подпись

М.В. Камышанова  
расшифровка подписи

Председатель предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_  
наименование

  
подпись

Н.А. Соснина  
расшифровка подписи

Начальник ОИТ

  
подпись

М.В. Сапрыкин  
расшифровка подписи