

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Иванкова Марина Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 14.10.2024 22:45:27  
Уникальный программный ключ:  
ff3e8d023f8bf971e40e799028d5f1dd50698d59

**Частное учреждение профессиональная образовательная организация  
«Южно-Уральский колледж бизнеса»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для подготовки специалистов среднего звена

#### **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью и общего гуманитарного и социально-экономического цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 508, с изменениями и дополнениями от: 24 июля 2015 г., 14 сентября 2016 г., 13 июля 2021 г.).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 6, ОК 10.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 6 ОК 10	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности	содержание актуальной нормативно-правовой документации
	применять современную научную профессиональную терминологию	современная научная и профессиональная терминология
	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	возможные траектории профессионального развития и самообразования

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	244
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	60
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	118
<i>Самостоятельная работа</i>	122
<b>Промежуточная аттестация</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов / в том числе в форме практической подготовки, академических часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>2/30</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>		ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.2 Бег на длинные дистанции. Метание снарядов</b>	<b>Содержание</b>		ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	1. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника метания гранаты, контрольный норматив.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега</b>	<b>Содержание</b>		ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	1. Выполнение контрольного норматива бег 1000 метров на время. Техника прыжка с набором «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.		
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>0/30</b>	
<b>Тема 2.1 Техника ведения, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание</b>		ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.2 Техника</b>	<b>Содержание</b>		ОК 6

ведения, передачи и броска мяча в движении	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	15	ОК 10
	1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 2.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча, правила баскетбола	<b>Содержание</b>	15	ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 2.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание</b>	20	ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.		
	2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>0/30</b>	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание</b>	30	ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные.			
Тема 3.2 Техника подачи мяча	<b>Содержание</b>	20	ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.		
	2. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 3.3 Техника	<b>Содержание</b>	5	ОК 6

нападающего удара	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		OK 10
	1. Отработка техники прямого нападающего удара.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание</b>	19	OK 6 OK 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	2. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>		<b>0/30</b>	
Тема 4.1 Техника перемещений	<b>Содержание</b>	10	OK 6 OK 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Различные варианты бега (обычный, приставным шагом, спиной вперед, боком). Учебная игра с применением изученных положений.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 4.2 Техника владения мячом.	<b>Содержание</b>	10	OK 6 OK 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Передачи мяча в парах, тройках. Приём контрольных нормативов: прием-передачи мяча, жонглирование, ведение.		
	2. Учебная игра с применением изученных положений.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Тема 4.3 Техника вратарей. Удары по воротам	<b>Содержание</b>	20	OK 6 OK 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Удары по воротам, ловля и отбивание мяча. Приём контрольных нормативов: удары на точность, на дальность.		
	2. Учебная игра с применением изученных навыков.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
Тема 5.1 Ритмическая гимнастика	<b>Содержание</b>	20	OK 6 OK 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		

	1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.		
	2. Техника выполнения движений в степ-аэробике, аэробике, шейпинге. Специальные комплексы развития физических качеств.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 5.2 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>		ОК 6 ОК 10
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	20	
	1. Выполнение комплексов атлетической гимнастики методом круговой тренировки. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.		
	2. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Техника выполнения «рывка» гири.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Промежуточная аттестация форме зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>244</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс: спортивный зал, тренажерный зал, стадион.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации 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. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

##### **3.2.1. Основные электронные издания**

2. 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> (дата обращения: 24.08.2023).

3. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с. — ISBN 978-5-507-47930-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/333308> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-47094-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/328514> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное Пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/126641>

7. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки / Е. А. Зобкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 44 с. — ISBN 978-5-507-47830-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/329069> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-507-45947-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292049> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 24.08.2023).

10. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе : учебно-методическое Пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123428>

12. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное Пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

13. 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> (дата обращения: 24.08.2023).

14. Яковлева, В. Н. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры / В. Н. Яковлева. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45259-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292931> (дата обращения: 27.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Панов, Г. П. Организация самостоятельных занятий оздоровительным бегом : методические рекомендации для студентов СН / Г. П. Панов. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. — 28 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123532>

2. Современная система сНртивной Подготовки : монография / Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, В. П. Филин [и др.] ; Нд редакцией Б. Н. Шустина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «СНрт», 2021. — 440 с. — ISBN 978-5-907225-36-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104666>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, формируемых в рамках учебной дисциплины</b>		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	Обучающийся показывает всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка комплекса общеразвивающих упражнений; оценка выполнения нормативов.
<b>Перечень умений, формируемых в рамках учебной дисциплины</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Обучающийся показывает всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при выполнении контрольных нормативов.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; оценка результатов тестирования физической подготовленности по видам спорта; оценка выполнения практического задания; оценка комплекса общеразвивающих упражнений; оценка выполнения нормативов.