

Частное профессиональное образовательное учреждение  
"Южный многопрофильный техникум"

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена специальности  
**40.02.03 Право и судебное администрирование**

(базовая подготовка)  
на базе основного общего образования  
на базе среднего общего образования

Армавир, 2023

ОДОБРЕНА  
Цикловой методической комиссией  
по специальности 40.02.03 Право и  
судебное администрирование  
Председатель цикловой методической  
комиссией

  
\_\_\_\_\_ В.Е. Лоба  
16.06.2023 г.

Рассмотрена  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 6 от 16.06.2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального образования 40.02.03 Право и  
судебное  
администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и  
науки РФ от 12 мая 2014 г. N 513

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное  
учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:  
Мальцев В.Г., преподаватель  
Федотенков Е.С., кандидат исторических наук

Для поступивших в 2022 году, 2021 году

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ ЮМТ  
\_\_\_\_\_ Е.С. Федотенков  
«16» июня 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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.

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.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	122
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	—
индивидуальные задания	28
внеаудиторная самостоятельная работа	94
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.</li> <li>2. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.</li> <li>3. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека</li> <li>4. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой</li> <li>5. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.</li> <li>6. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.)</li> <li>7. Оздоровительная ходьба</li> <li>8. Оздоровительный бег</li> </ol>	8	1,2
<b>Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью</b>	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексы упражнений на общее развитие силы мышц</li> <li>2. Комплексы упражнений на избирательное развитие силы мышц</li> <li>3. Комплексы упражнений на «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств</li> <li>4. Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам)</li> <li>5. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча</li> <li>6. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди</li> <li>7. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц спины</li> <li>8. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра</li> <li>9. Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц брюшного пресса</li> <li>10. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц груди</li> <li>11. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц спины</li> <li>12. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц бедра</li> <li>13. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц брюшного пресса</li> <li>14. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств и способностей</li> <li>15. Комплексы упражнений направленных на расширение функциональных возможностей организма</li> <li>16. Комплексы упражнений, направленных на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями</li> <li>17. Комплексы упражнений направленных на формирование культуры движений</li> <li>18. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</li> <li>19. Оздоровительная ходьба и бег</li> </ol>	19	2,3
<b>Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях</li> <li>2. Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели</li> <li>3. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)</li> </ol>	23	2,3

	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</li> <li>5. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при ушибах</li> <li>6. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при вывихах</li> <li>7. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при переломах</li> <li>8. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</li> <li>9. Самомассаж</li> <li>10. Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).</li> <li>11. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью</li> <li>12. Спортивно-оздоровительная деятельность</li> <li>13. Развитие основных физических качеств и способностей</li> <li>14. Укрепление здоровья</li> <li>15. Расширение функциональных возможностей организма</li> <li>16. Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.</li> <li>17. ормирование культуры движений</li> <li>18. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью</li> <li>19. Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</li> <li>20. Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений</li> <li>21. Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации</li> <li>22. Развитие основных физических качеств и способностей</li> <li>23. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</li> </ol>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</b> Подготовка мест занятий, подбор инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Планирование системы индивидуальных занятий, распределение их в режиме дня и недели. Разработка и оформление планов-конспектов индивидуальных занятий.</p> <p><b>Оценка величины физической нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.</b> Регистрация режима нагрузки во время занятий и анализ ее динамики (по частоте сердечных сокращений). Анализ воздействия на организм суммарной нагрузки за все время занятия (определение частоты сердечных сокращений при выполнении «одномоментной пробы» в начале и в конце занятия).</p> <p><b>Профилактические и восстановительные процедуры.</b> Проведение простейших приемов самомассажа (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание) нижних и верхних конечностей. Проведение простейших приемов релаксации (общее расслабление мышц туловища, чередование напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, чередование режимов и зон воздействия физической нагрузки).</p> <p><b>Медико-педагогические наблюдения</b> за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.</p>	42	
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки</b></p>		77	
<p><b>Тема 2.1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p>	11	

<p><b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности</li> <li>2. Понятие физической подготовки</li> <li>3. Понятие технической подготовки</li> <li>4. Понятие психологической подготовки</li> <li>5. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий</li> <li>6. Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях</li> <li>7. Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)</li> <li>8. Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели</li> <li>9. Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи</li> <li>10. Формы организации прикладно - ориентированной физической подготовки</li> <li>11. Связь прикладно - ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью</li> </ol>		<p style="text-align: right;">2,3</p>
<p><b>Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</b></p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.</li> <li>2. Гимнастика с основами акробатики: Строевые команды и приемы.</li> <li>3. Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях. Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</li> <li>4. Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов.</li> <li>5. Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм); технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).</li> <li>6. Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).</li> <li>7. Спортивные игры: Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч).</li> <li>8. Атлетические единоборства: основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов.</li> <li>9. Атлетические единоборства: Упражнения в страховке и само страховке при падении.</li> <li>10. Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей</li> <li>11. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений . Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).</li> <li>12. Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).</li> <li>13. Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).</li> <li>14. Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности</li> </ol>	14	<p style="text-align: right;">2,3</p>



	(повышение уровня спортивной квалификации).		
<b>Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий 2. Тестирование специальных физических качеств 3. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе 4. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе 5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий мини-футболе 6. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе 7. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в ручном мяче 8. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности 9. Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) 10. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон, ручной мяч) 11. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях 12. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	12	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</i> Подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования, профилактические мероприятия по безопасности проведения тренировочных занятий (в домашних условиях, спортивных залах и на открытых площадках, при разных погодных условиях). Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. <i>Содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта.</i> Совершенствование индивидуальной техники двигательных действий; развитие общих и специальных физических качеств. Контроль режимов нагрузки и их самостоятельное регулирование во время тренировочных занятий. Тестирование уровня развития общих и специальных физических качеств.	40	
<b>Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру</b>		75	
<b>Тема 3.1 Практикоориентированная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Повышение физической и технической подготовленности 2. Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности 3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки 4. Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела) 5. Понятие физической, технической и психологической подготовки 6. Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и повышение физической нагрузки (режимы и динамика нагрузки) 7. Распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. 8. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений 9. Тестирование физических качеств 10. Организация и судейство массовых спортивных соревнований 11. Спортивные соревнования 12. Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности 13. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий	15	2,3

	14. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях 15. Формирование культуры движений		
<b>Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практические занятия</b>	20	2,3
	1. Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. 2. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. 3. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств. 4. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. 5. Строевые команды и приемы. 6. Бег и его разновидности 7. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. 8. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату. 9. Лазанье по гимнастическому канату. 10. Опорные прыжки через препятствия). 11. Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. 12. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. 13. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы 14. Упражнения для воспитания ловкости. 15. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний 16. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг 17. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения 18. Упражнения для воспитания гибкости. 19. Упражнения для воспитания ловкости 20. Упражнения для воспитания быстроты		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Планирование и регулирование физической нагрузки в системе тренировочного процесса по избранному виду спорта. Страховка и самостраховка во время выполнения сложных движений и физических упражнений.	40	
	<b>Всего:</b>	<b>244</b>	

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**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс:

1. Спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки;

2. Мужские и женские тренажерные залы.

Основное оборудование: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3, ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарик для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник.  
М.: Просвещение, 2021
2. М.: Просвещение, 2021
3. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ. Матвеев А.П., Палехова Е.С.. АО "Издательство Просвещение", 2022.  
<https://profspo.ru/fpu-books/700041>

##### **Дополнительные источники:**

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.: Бином, 2017  
Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт, 2020  
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>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия
<b>Знания:</b>	

значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирование
основы здорового образа жизни.	тестирование, индивидуальные задания