

**Профессиональное образовательное частное учреждение
«Ивановский кооперативный техникум»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно – методической работе

_____ Е.Н.Рыжова.

«_____» _____ 20__ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОЧУ

«Ивановский кооперативный техникум»

_____ Л.Я. Хуртина

«_____» _____ 20__ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины СГ **03 Физическая культура**

код, специальность

40.02.04 Юриспруденция

Квалификация - Юрист

РАССМОТРЕНА:

На заседании методической цикловой комиссии

социально- гуманитарных, юридических

и технологических дисциплин»

Протокол №1

От «28»августа 2025 г.

Председатель МЦК:

_____ В.П.Коротков/

Иваново 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	5
2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности ПСО 40.02.01 Право и организации социального обеспечения

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь и владеть следующими общими компетенциями (далее ОК):

- ОК 2: Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

- ОК 3: Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

- ОК 4: Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

- ОК 5: Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности;

- ОК 6: Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

- ОК 7: Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Личностные результаты:

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
уметь:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки – 120 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки -120 часов;
- теория – 2 часа практика -118 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме 3 и 5 семестры – другие формы, 4 и 6 семестры - дифференцированный зачет</i>	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры				
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание		2	
	1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		2
	2	Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.		
	3	Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, её определяющие		
	4	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		2
Раздел 2. Практическая часть: учебно-тренировочные занятия			120	
Тема 2. Легкая атлетика			32	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		10	
	1-2	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта		3
	3-4	Обучение техники прыжка в длину с места		
	5-6	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)		
	7-8	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств)		

	Практические занятия Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники прыжка в длину с места Совершенствование техники выполнения специальных упражнений			3
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Содержание		8	3
	1-2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)		
	3-6	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	7-8	Повышение уровня ОФП		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства.			3
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Содержание		6	3
	1-2	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
	3-4	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	5-6	Повышение уровня ОФП.		
	Практические занятия Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжков в длину с разбега			3
Тема 2.4. Бег на	Содержание		4	

длинные дистанции.	1-2	Совершенствовать технику бега по дистанции		3
	3-4	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	Практические занятия Воспитание выносливости.			3
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание		4	
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		3
	2-3	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	4	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
Тема 3. Баскетбол			16	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Содержание		4	
	1-2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		3
	3	Основные направления развития физических качеств		
	4	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни		
	Практические занятия Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетбол			3
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание		4	
	1-2	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок»		
	3-4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	Практические занятия Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».			

				3
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание		4	3
	1-2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.		
	3	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	4	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	Практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.			3
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Содержание		4	3
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	3.	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.		
	4.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.			3
Тема 4. Волейбол			40	
Тема 4.1. Техника	Содержание		8	

перемещений, стоек техника верхней и нижней передач мяча двумя руками.	1-4	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		3
	5-6	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач		
	7-8	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Практическое занятие Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе			3
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание		8	
	1-2	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё		3
	3-4	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками		
	5-6	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте		
	7-8	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
	Практическое занятие Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.			3
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание		8	
	1-4	Обучение технике прямого нападающего удара		3
	5-6	Совершенствование техники изученных приёмов		
	7-8	Применение изученных приемов в учебной игре		
	Практическое занятие Выполнение технических элементов в учебной игре			3
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание		8	
	1-2	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху		3
	3-4	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	5-8	Учебная игра с применением изученных положений		
	Практическое занятие Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе			

				3
Тема 5. Лыжная подготовка			16	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание		4	
	1-2	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.		3
	3-4	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке»		
	Практические занятия Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге Обучение и закрепление технике подъема и спусков			3
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	Содержание		4	
	1.	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».		3
	2-3	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.		
	4	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		3
Практические занятия Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге Воспитание выносливости.				
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника	Содержание		4	
	1-2	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».		3
		3-4 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне		

перехода с хода на ход.				
	Практические занятия Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге _____.			3
Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	Содержание		4	
	1.	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.		3
	2.	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.		
	3	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.		
	4	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Практические занятия Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.			
				3
Раздел 3. Методический			18	
Тема 3.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения	Содержание		4	
	1.	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.		3
	2-3	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.		
	4	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.		
	Практическое занятие Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. _____			3

Тема 3.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	Содержание		4	
	1-2	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		
	3.	Ознакомление с дневником самоконтроля.		
	4.	Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	Практическое занятие			
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль			
Тема 3.3 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание		4	
	1	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.		
	2-3	Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки.		3
	4	Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
	Практическое занятие			
	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки			3
Тема 3.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.	Содержание		2	
	1	Организация и подготовка туристических походов.		
	2	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		3
	3	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.		
	4	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.		
	Практическое занятие			
	Организация и методика подготовки к туристическому походу.			3
Тема 3.5. Основы	Содержание		2	

методик регулирования эмоциональных состояний.	1.	Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.		3
	2.			
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		2	

Итого: 120 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели
- тренажеры
- гири
- лыжный инвентарь
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи
- скакалки, обручи гимнастические
- гимнастические маты, «козел», мостик
- гранаты, л/а ядро
- стойки, планка для прыжков в высоту
- секундомеры
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2019.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019.
3. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019.
4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2019.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Дополнительные источники:

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 3-е изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2019.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

Самостоятельная работа

Тематика рефератов:

- Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
- Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
- Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

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).

Самостоятельная работа обучающегося (всего) - 80
в том числе:
составление комплексов упражнений
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)
Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОЧУ "ИКТ", Хуртина Любовь Яковлевна, Директор

19.10.25 11:10 (MSK)

Сертификат 020916D70024B336844CFCA8C7949BB0C6