

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«КОЛЛЕДЖ ПРАВОСУДИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора АНО ПО

«Колледж правосудия»

\_\_\_\_\_ М.Н. Махиборода

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ. 04 «Физическая культура»**

40.02.03 Право и судебное администрирование

Форма обучения: очная

Рязань, 2022

*Автор-составитель:* Нелин М.М.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.03 Право и судебное администрирование (базовой подготовки).

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета

30 августа 2022 г. Протокол № 1

Заместитель директора

по методической работе

Н.А. Кривобокова

## **Содержание**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место предмета в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ 04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Учебная дисциплина наряду с учебными дисциплинами этого цикла обеспечивает формирование общих компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура (профессиональная подготовка)» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

### Планируемые результаты обучения

по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения ОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
<b>Общепрофессиональные компетенции (ОК)</b>		
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.	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>244</b>
- Самостоятельная работа	122
- Консультации	-
- Обязательная учебная нагрузка, в том числе:	<b>122</b>
<i>Лекционные занятия</i>	2
<i>Практические занятия</i>	120
Промежуточная аттестация проводится в форме в форме зачета – 3-5 семестры, в форме дифференцированного зачета – 6 семестр.	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Всего часов по учебному плану	Обязательная учебная нагрузка:	В том числе		Самостоятельная работа, консультации	Коды общих компетенций
				Лекции, уроки	Практические занятия		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	
Тема 1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития	<p>Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>Критерии оценки самоконтроля. Педагогический контроль и его содержание. Виды педагогического контроля.</p>	6	4	2	2	2	ОК 10
Тема 2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	<p>Отработка низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест.</p> <p>Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.</p> <p>Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Упражнения для совершенствования техники бега.</p>	8	4		4	4	ОК 10

Тема 3. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег.	8	4		4	4	ОК 10
Тема 4. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности	Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	8	6		6	2	ОК 10
Тема 5. Легкая атлетика. Эстафетный бег	Старт для принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Игры на обучение техники эстафетного бега.	6	2		2	4	ОК 10
Тема 6. Легкая атлетика. Прыжки в длину	Прыжки в длину с места, отработка техники. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старт, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.	6	2		2	4	ОК 10
Тема 7. Легкая атлетика. Метание гранаты	Держание гранаты и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с гранатой в руке. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ТБ при метании.	6	2		2	4	ОК 10
Тема 8. Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.	8	4		4	4	ОК 10

Тема 9. Оздоровительная гимнастика. Атлетическая гимнастика	<p>Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики.</p> <p>Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.</p>	8	4		4	4	ОК 10
	<b>4 семестр</b>	<b>84</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	<b>42</b>	
Тема 10. Лыжная подготовка. Строевые упражнения	Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Правила поведения. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах	8	4		4	4	ОК 10
Тема 11. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов	<p>Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Одновременные ходы.</p> <p>Коньковый, полуконьковый ходы. Разминка на занятиях по лыжной подготовке. Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спусков, правила ТБ.</p>	8	4		4	4	ОК 10
Тема 12. Лыжная подготовка. Техника торможения, поворотов	Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием.	8	4		4	4	ОК 10
Тема 13. Лыжная подготовка. Тактика прохождения дистанции	Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный тест.	6	2		2	4	ОК 10
Тема 14. Баскетбол. Техника игры. Тактика игры	<p>Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных тестов.</p> <p>Зонная защита. Индивидуальная защита.</p> <p>Быстрые прорывы. Командные действия в нападении.</p>	8	4		4	4	ОК 10



<p>Тема 15. Баскетбол. Ведение игры. Обучение и закрепление ведения игры</p>	<p>Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.</p>	8	4		4	4	ОК 10
<p>Тема 16. Волейбол. Техника игры. Тактика игры</p>	<p>Стойки. Перемещения. Прием, передача мяча. Нападающие удары прямой и боковой. Блокирование. Контрольные нормативы. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через игрока передней линии. Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков.</p>	8	4		4	4	ОК 10
<p>Тема 17. Волейбол. Ведение игры. Обучение и закрепление ведения игры</p>	<p>Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.</p>	8	4		4	4	ОК 10
<p>Тема 18. Футбол. Техника игры. Тактика игры</p>	<p>Ведение и передача мяча. Удары по мячу. Удары по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.</p>	8	4		4	4	ОК 10
<p>Тема 19. Футбол. Ведение игры. Обучение и закрепление ведения игры</p>	<p>Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке. Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.</p>	8	4		4	4	ОК 10

Тема 20. Настольный теннис. Техника игры. Ведение игры	Стойка теннисиста. Способы держания ракетки. Выполнение подачи. Выполнение ударов по мячу с попаданием в заданный сектор с изменением темпа. Учебная игра на счет. Атакующие и защитные действия в игре.	6	4		4	2	ОК 10
	<b>5 семестр</b>	<b>64</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	
Тема 1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	Отработка низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта. Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Упражнения для совершенствования техники бега.	10	6		6	4	ОК 10
Тема 2. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег. Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	10	6		6	4	ОК 10
Тема 3. Легкая атлетика. Эстафетный бег	Старт для принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Игры на обучение техники эстафетного бега.	8	4		4	4	ОК 10
Тема 4. Легкая атлетика. Прыжки в длину	Прыжки в длину с места, отработка техники. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старт, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.	8	4		4	4	ОК 10
Тема 5. Легкая атлетика. Метание гранаты	Держание гранаты и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование	8	4		4	4	ОК 10

	техники бросковых шагов. Свободный бег с гранатой в руке. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ТБ при метании.						
Тема 6. Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.	10	4		4	6	ОК 10
Тема 7. Оздоровительная гимнастика. Атлетическая гимнастика	Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.	10	4		4	6	ОК 10
	<b>6 семестр</b>	<b>32</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	
Тема 8. Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов. Техника спусков и подъемов	Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Одновременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы. Разминка на занятиях по лыжной подготовке. Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спусков, правила ТБ.	6	4		4	2	ОК 10

<p>Тема 9. Лыжная подготовка. Техника торможения, поворотов, прохождения дистанции</p>	<p>Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием. Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный тест.</p>	6	4		4	2	ОК 10
<p>Тема 10. Баскетбол. Техника и тактика игры. Ведение игры. Обучение и закрепление ведения игры</p>	<p>Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных тестов. Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении. Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.</p>	4	2		2	2	ОК 10
<p>Тема 11. Волейбол. Техника и тактика игры. Ведение игры. Обучение и закрепление ведения игры</p>	<p>Стойки. Перемещения. Прием, передача мяча. Нападающие удары прямой и боковой. Блокирование. Контрольные нормативы. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через игрока передней линии. Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков. Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.</p>	6	2		2	4	ОК 10

<p>Тема 12. Футбол. Техника и тактика игры. Ведение игры. Обучение и закрепление ведения игры</p>	<p>Ведение и передача мяча. Удары по мячу. Удары по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.  Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке. Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.</p> <p>Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.</p>	6	2		2	4	ОК 10
<p>Тема 13. Настольный теннис. Техника игры. Ведение игры</p>	<p>Стойка теннисиста. Способы держания ракетки. Выполнение подачи. Выполнение ударов по мячу с попаданием в заданный сектор с изменением темпа.  Учебная игра на счет. Атакующие и защитные действия в игре.</p>	4	2		2	2	ОК 10
	<p>Зачет 3-5 семестры  Дифференцированный зачет – 6 семестр</p>						
	<b>ИТОГО</b>	<b>244</b>	<b>122</b>	<b>2</b>	<b>120</b>		<b>122</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Оснащение учебного кабинета**

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

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

##### **Основные источники:**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва : Издательство Юрайт, 2020.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 160 с.

##### **Дополнительная литература:**

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2017. – 231с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2017. – 356с.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2018. – 231с.
7. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 270 с.
8. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2018. – 245с.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2018. – 356с.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2017. – 521с.

##### **Информационно-справочные системы:**

Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ.

### Программное обеспечение:

Операционные системы семейства Windows (Microsoft Word, Excel, Power Point и пр.).

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка уровня физической подготовки юношей основной медицинской группы:

	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовки девушек основной медицинской группы:

	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Показатели и критерии оценки компетенций

Результаты освоения учебной дисциплины	Критерии оценки	Формы и методы контроля
ОК-10	<p>Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,</p> <p>Знание значения физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Тестирование, практические занятия. Реферат.</p>