

Профессиональное образовательное частное учреждение  
«Чебоксарский кооперативный техникум»  
Чувашпотребсоюза

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
Чебоксарского кооперативного  
техникума Чувашпотребсоюза  
от 09.06.2023 № 203 -пд

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

для специальности

**40.02.03 Право и судебное администрирование**

2023 г.

Одобрена на заседании  
цикловой (предметной) комиссии  
гуманитарных дисциплин

Разработана на основе ФГОС по  
специальности СПО40.02.03 Право и  
судебное администрирование,  
утвержденного приказом  
Минобразования РФ от 12.05.2014 г.  
№ 513

Зам. директора по УМР  
И.В.Ерохина

Разработчик:

Захаров В.В. - преподаватель Чебоксарский кооперативный техникум Чувашпотребсоюза

Агафонов Г.Н. - преподаватель Чебоксарский кооперативный техникум Чувашпотребсоюза

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

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

## 1.2. 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.

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

-значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

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.

## 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 244 часов, 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета(3,4,5 семестры) и дифференцированного зачета(6 семестр)</i>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>3 семестр</b>		
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>	1. Основы здорового образа жизни. 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 3. ТБ на занятиях по физической культуре	2
	<b>Самостоятельная работа №1.</b> Подготовка реферата по теме «Здоровый образ жизни и факторы его определяющие».	2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>2. Практическое занятие №1</b> Ознакомление с техникой выполнения. специально - беговых упражнений. Ознакомление с техникой высокого и низкого старта.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании (далее <b>ОФП</b> ).	2
	<b>3. Практическое занятие №2</b> Техника бега на короткие дистанции: 100м, 200м	2
	<b>Самостоятельная работа №3.</b> Подготовка реферата по теме: «Бег, как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»	2
	<b>4. Практическое занятие №3</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 400м, 500 м.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>5. Практическое занятие №4</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, отталкивания от планки, приземления.	2

	<b>Самостоятельная работа №4.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика (далее УГГ)	2
	<b>6. Практическое занятие №5</b> Контрольное тестирование по легкой атлетике.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>7. Гимнастика. Практическое занятие №6</b> Оздоровительное и прикладное значение гимнастики. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Профилактика травматизма	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>8. Практическое занятие №7</b> Развернутые и походные строи, перестроения, повороты на месте и в движении, размыкание и смыкание, ходьба походным и строевым шагом	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>9. Практическое занятие №8</b> Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, упражнения с отягощением.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>10. Практическое занятие №9</b> Значение спортивных игр. Личная гигиена при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма	2
	<b>Самостоятельная работа №5.</b> Подготовка реферата по теме «Влияние спорта на формирование личности»	2
	<b>11. Практическое занятие №10</b> Совершенствование техники игры в волейбол: а) стойка и перемещение игрока, б) техника владения мячом, в) передачи мяча в парах.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>12. Практическое занятие №11</b> Совершенствование техники передачи мяча у стены, сетки, в парах, в тройке. Учебные двусторонние игры.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>13 Практическое занятие №12</b> Совершенствование техники игры в нападении, в защите. Учебные игры с применением судейства.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>14. Практическое занятие №13</b> Совершенствование техники комбинированных действий защиты и нападения.	2

	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>15. Практическое занятие №14</b> Одиночное, двойное, тройное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>16.</b> Выполнение контрольных нормативов по волейболу. <b>Зачет.</b>	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Максимальная уч. нагрузка:</b>		<b>64</b>
<b>4 семестр</b>		
<b>Раздел 5.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>17. Лыжная подготовка.</b> <b>Практическое занятие №15</b> Значение лыжного спорта для физического развития личности. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	2
	<b>Самостоятельная работа №6.</b> Подбор лыж, ботинок и л/палок.	2
	<b>18. Практическое занятие №16</b> Стойки лыжника. Попеременный двухшажный ход.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>19. Практическое занятие №17</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода. Коньковый ход..	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>20. Практическое занятие №18</b> Лыжная подготовка. Техника спусков и подъемов.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>21. Практическое занятие №19</b> Техника одновременного одношажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Раздел 6.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>22. Практическое занятие №20</b> Баскетбол. Личная гигиена при занятиях. Профилактика травматизма	2
	<b>Самостоятельная работа №7.</b> Подготовка реферата по теме «Правила судейства в баскетболе»	2
	<b>23. Практическое занятие №21</b> Техника перемещения, ловли и передачи мяча в баскетболе	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>24. . Практическое занятие №22</b>	2

	Баскетбол. Техника ведения мяча, маневрирование, броски мяча.	
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>25. Практическое занятие №23</b> Овладения при отскоке от щита и корзины, перехват, выравнивание и выбивание, противодействия броском	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>26. Практическое занятие №24</b> Совершенствование техники игры в баскетбол. Учебная игра	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Раздел 7. Бадминтон</b>	<b>27. Практическое занятие №25</b> Бадминтон. Ознакомление с техникой стоек и перемещений.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>28. Практическое занятие №26</b> Бадминтон. Ознакомление с тактикой игры. .	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>29. Практическое занятие №27</b> Правила судейства в бадминтоне. Учебная игра в бадминтон по правилам.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Раздел 8. Настольный теннис</b>	<b>30. Практическое занятие №28</b> Настольный теннис. Ознакомление с техникой стоек и перемещений.	2
	<b>Самостоятельная работа №8.</b> Подготовка реферата по теме «Общая физическая подготовка теннисиста».	2
	<b>31 Практическое занятие №29</b> Настольный теннис. Ознакомление с техникой ударов и подач.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>32. Практическое занятие №30</b> Настольный теннис. Ознакомление с тактикой игры.. Правила судейства в настольном теннисе.	1
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	1
<b>Раздел 9. Гимнастика</b>	<b>33. Практическое занятие №31</b> Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, подтягивание	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>34. Практическое занятие №32</b> Совершенствование движений по диагонали,	2



	противоходом, «змейкой», по кругу.	
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>35. Практическое занятие №33</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции: 2000 м девушки, 3000 м юноши	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>36 Практическое занятие №34</b> Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м, 4x400м, передача эстафетной палочки.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>37 Практическое занятие №35</b> Упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>38. Контрольные нормативы.</b> <b>Зачет.</b>	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Максимальная уч. нагрузка:</b>		<b>86</b>

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>5 семестр</b>		
<b>Раздел 1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2
	<b>Самостоятельная работа №1.</b> Подготовка реферата по теме «Отказ от вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков»	2
<b>Раздел 2.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>2. Практическое занятие №1.</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>3. Практическое занятие №2.</b> Совершенствование техники скоростного бега по дистанции; финиширования.	2
	<b>Самостоятельная работа №3.</b> Подготовка реферата по теме: «Врачебный контроль и самоконтроль»	2
	<b>4. Практическое занятие №3.</b> Совершенствование поточного способа проведения ОРУ	2

	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>5.Практическое занятие №4.</b> Техника эстафетного бега; приема и передачи эстафетной палочки.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>6.Практическое занятие №5.</b> Совершенствование перестроений из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>7.Практическое занятие №6.</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств: ловкости, выносливости.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>8. Практическое занятие №7.</b> Совершенствование размыкания приставными шагами, по распоряжению. Подвижные игры	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Раздел 4.</b> <b>Волейбол</b>	<b>9. Практическое занятие №8.</b> Нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Учебные двусторонние игры.	2
	<b>Самостоятельная работа №11.</b> Подготовка реферата по теме «Влияние спорта на формирование личности»	2
	<b>10. Практическое занятие №9</b> Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху, блокирования: нижняя прямая подача. Учебные игры с практикой судейства.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>11. Практическое занятие №10</b> Элементы техники нападения, защиты. Прием и передача мяча снизу. Верхняя прямая подача.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>12. Практическое занятие №11</b> Волейбол. Тактические действия.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>13. Выполнение контрольных нормативов.</b> Зачет.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Максимальная уч. нагрузка</b>		52
<b>6 семестр</b>		

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>14. Практическое занятие №12</b> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	2
	<b>Самостоятельная работа №6.</b> Подбор лыж, ботинок и л/палок.	2
	<b>15. Практическое занятие №13</b> Совершенствование техники передвижения классическим и коньковым стилями.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>16. Практическое занятие №14</b> Совершенствование техники прохождения дистанции 3км-дев., 5 км - юн.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>17. Практическое занятие №15</b> Совершенствование техники торможения плугом, полу - плугом.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>	<b>18. Практическое занятие №16</b> Баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра в стрит-бол.	2
	<b>Самостоятельная работа №12.</b> Подготовка реферата по теме «Закаливание организма и личная гигиена»	2
	<b>19. Практическое занятие №17</b> Совершенствование техники перемещения, ловли и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>20. Практическое занятие №18</b> Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
<b>Раздел 7. Бадминтон</b>	<b>21. Практическое занятие №19</b> Бадминтон. Ознакомление с тактикой игры.	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
	<b>22. Практическое занятие №20</b> Бадминтон. Совершенствование техники ударов и подач..	1
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	1
<b>Раздел 8. Настольный теннис</b>	<b>23. Практическое занятие №21</b> Настольный теннис. Совершенствование техники ударов и подач.	2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> ОФП	2
	<b>24. Дифференцированный зачет</b>	2
	<b>Самостоятельная работа №4.</b> УГГ	2
<b>Максимальная уч. нагрузка:</b>		<b>42</b>

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Технические средства обучения: музыкальный центр, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио – видеозаписи, учебно-методическая литература), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

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

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Нормативно-правовые источники**

О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: (в ред. от 02.07.2021) : [принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

О Министерстве спорта Российской Федерации : Постановление Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 : (в ред. от 15.05.2021). – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

О физической культуре и спорте : Закон Чувашской Республики от 27 июня 2008 г. № 31: (в ред. от 20.05.2021) : [принят Государственным Советом Чувашской Республики 17 июня 2008 года]. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

ГОСТ Р 52024-2003. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования : государственный стандарт : издание официальное : дата введения 2003-07-01. - Москва : Изд-во стандартов, 2003. – Текст: электронный // СПС Гарант. - Режим доступа: по подписке

##### **Основные источники**

Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / Н.В. Решетников [и др.]. - Москва : Академия, 2017. - 176 с.; **То же.** – 2018. - Текст : электронный // ЭБС Академия : [сайт]. - URL: <http://www.academia-moscow.ru/>

##### **Дополнительные источники**

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / А.А. Бишаева А.А., В.В. Малков. – 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/>.

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник для сред. проф. образования / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2021. — 181 с. - Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/>.

##### **Интернет-ресурсы**

Министерство спорта Российской Федерации : [официальный сайт]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>. – Текст : электронный.

Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики. Официальный сайт. – URL: <http://sport.cap.ru/>. – Текст : электронный.

ЭБС Академия : сайт. - URL: <http://www.academia-moscow.ru/> (дата обращения: 31.08.2021).  
- Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

ЭБС BOOK.ru : сайт. - URL: <https://www.book.ru/>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

#### **Учебно-методические источники**

Кузнецов В.С. Методика обучения предмету "Физическая культура" : учебник для сред. проф. образования / В.С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2021. — 324 с. — Текст : электронный // ЭБС "Book.ru" : [сайт]. - URL: <https://book.ru/>

ЭБС Юрайт : Индивидуальная книжная полка преподавателя. – URL: <https://urait.ru/info/about-ikpp>

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

##### 4.1 Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей,</p> <p><b>Знать:</b> значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполняет упражнения: — сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); — подтягивание на перекладине (юноши); — поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; — прыжки в длину с места; — бег 100 м; — бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); — наклон на гимнастической скамейке; — бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</p> <p>- Определяет уровень собственного здоровья по тестам; - Составляет и проводит с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики; - Владеет элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании; - Составляет комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; - Повышает аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта; - Владеет системой</p>	<p><b>Текущий контроль</b> – оценка за: -тестирование; -практические занятия; -внеаудиторная самостоятельная работа;</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> -зачет; - дифференцированный зачет.</p> <p>Оценка знаний и умений осуществляется по балльной системе.</p>

	<p>дыхательных упражнений в процессе выполнения движений;</p> <p>- Знает состояние своего здоровья, составляет и проводит индивидуальные занятия двигательной активности;</p> <p>- Определяет индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</p>	
--	--	--

**4.2. Контроль и оценка** результатов освоения общих и профессиональных компетенций  
Общие компетенции

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>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.</p>	<p>-владеет приемами, позволяющими организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни,</p> <p>- поддерживает должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения дисциплины</p> <p>При оценке применяется дихотомическая оценка.</p>