

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косинская Надежда Борисовна
Должность: Директор
Дата подписания: 12.09.2025 11:52:08
Уникальный программный ключ: 4c22542f0fe3bbcc7a4a1ca1372c057958811fbd



**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБНИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИИ И ПРАВА»**



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ОКИП
Н.Б. Косинская
«27» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»
(очная форма обучения, на базе среднего общего образования)**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (базовая подготовка).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
	соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	244
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	122
в том числе:	
лекции	
лабораторные занятия (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	122
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
Самостоятельная работа	122
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Практическое занятие 1. Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 2. Роль спорта в образе жизни обучающихся	2	
	Практическое занятие 3. Система массовых соревнований	2	
	Практическое занятие 4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	Практическое занятие 5. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	
	Практическое занятие 6. Основы методики судейства по избранному виду спорта	2	
	Практическое занятие 7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	2	
	Самостоятельная работа	12	
	Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	3	
	Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни»	3	
	Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	3	
Изучить приемы самомассажа и релаксации	3		
Тема 2. Легкая атлетика.	Практическое занятие 6. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 7. Развитие общей и специальной выносливости	2	
	Практическое занятие 8. Сдача нормативов: кросс 2000 м (д), 3000 м (ю)	2	
	Практическое занятие 9. Техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие 10. Сдача нормативов: бег 100 м	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Практическое занятие 12. Закрепление практики судейства.	2	
	Самостоятельная работа	14	
	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.	4	
	Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	4	
	Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	4	
	Совершенствовать скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	2	
	Тема 3. Гимнастика	Практическое занятие 13. Спортивная гимнастика	
Практическое занятие 14. Художественная гимнастика		2	
Практическое занятие 15. Командная гимнастика		2	
Практическое занятие 16. Спортивная акробатика		2	
Практическое занятие 17. Гимнастические снаряды		2	

	Практическое занятие 18. Спортивная аэробика	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.	3	
	Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.	3	
	Разработать упражнения утренней гимнастики.	3	
	Составить упражнения для улучшения координации движений	3	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	4	
Тема 4. Спортивные игры. Волейбол	Практическое занятие 14. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 15. Техника игровых приемов в волейболе	2	
	Практическое занятие 16. Выполнение подачи мяча	2	
	Практическое занятие 17. Тактика игры в нападении и защите	2	
	Практическое занятие 18. Либеро и регламент	2	
	Практическое занятие 18. Игра по правилам	2	
	Практическое занятие 19. Польза волейбола	2	
	Практическое занятие 20. Противопоказания к занятиям волейболом	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств.	4	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	
	Совершенствовать технические приемы.	4	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	4	
Тема 5. Лыжная подготовка	Практическое занятие 19. ТБ при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 20. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	2	
	Практическое занятие 21. Передвижение по пересеченной местности.	2	
	Практическое занятие 22. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	2	
	Практическое занятие 23. Преодоление подъемов и спусков.	2	
	Практическое занятие 24. Подбор инвентаря.	2	
	Практическое занятие 25. Прыжки с трамплина.	2	
	Практическое занятие 26. Лыжное двоеборье.	2	
	Самостоятельная работа	10	
	Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах.	5	
Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	5		
Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическое занятие 23. Техника передвижений и защитной стойки, броска в корзину сверху после ведения.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 24. Ловля и передачи мяча на месте, в движении. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 25. Броски мяча в корзину с места и в движении. Скоростное ведение	2	
	Практическое занятие 26. Техника защитной стойки, броска в корзину одной рукой от плеча	2	

	Практическое занятие 27. Техника перехвата мяча. Тактика групповых действий в защите	2	
	Практическое занятие 28. Техника: ведения мяча по прямой, встречной передачи мяча в движении	2	
	Практическое занятие 29. Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо. Штрафные броски.	2	
	Практическое занятие 30. Техника зонной защиты. Закрепление техники ранее изученных приёмов. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.	4	
	Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.	4	
	Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	4	
	Судейство в баскетболе	4	
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практическое занятие 28. ТБ при занятиях в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 29. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач	2	
	Практическое занятие 30. Упражнения на блочных тренажерах.	2	
	Практическое занятие 31. Упражнения с собственным весом.	2	
	Практическое занятие 32. Упражнения с гантелями, штангами.	2	
	Практическое занятие 33. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.	2	
	Практическое занятие 34. Круговая тренировка.	2	
	Практическое занятие 35. Пауэрлифтинг -силовое троеборье. Правила соревнований.	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	4	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции	4	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	4	
Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания.	Практическое занятие 36. Прыжки в длину с места, разбега.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 37. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	Практическое занятие 38. Сдача нормативов по легкой атлетике.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике.	6	
Тема 9. Плавание	Практическое занятие 39. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10
	Практическое занятие 40. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	Практическое занятие 41. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	2	
	Практическое занятие 42. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	2	

Практическое занятие 43. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2
Практическое занятие 44. Оздоровительное плавание	2
Самостоятельная работа	16
Правила плавания в открытом водоеме	4
Доврачебная помощь пострадавшему	4
Самоконтроль при занятиях плаванием	4
Дифференцированный зачет	
Итого:	244

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- доска;
- дидактический материал.

Технические средства обучения:

- компьютеры, лицензионное программное обеспечение;
- мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная:

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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>.

Дополнительная:

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>.

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>.

Интернет – ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ» - <https://urait.ru>
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий и по итогам изучения дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	<p>Текущий контроль при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none">– устного опроса;– оценки практических знаний;– тестирования;– оценки результатов самостоятельной работы;– письменная работа (если предусмотрено)
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации,– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой,– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях	<p>Промежуточная аттестация в форме</p> <ul style="list-style-type: none">– дифференцированного зачета;– защиты письменной работы (если предусмотрено).