

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОЧИНСКИЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
специальность  
40.02.03 Право и судебное администрирование**

2023

Рассмотрена  
ЦМК общеобразовательного и общего  
гуманитарного и социально-экономического  
цикла

« 28 » 08 2023 г.

Председатель  
И.С. Утина



Утверждена  
Зам. директора УВР ЧПОУ СФЮК

« 28 » 08 2023 г.

И.Ю. Горшкова  
М.П.

Рассмотрена на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Рассмотрена  
ЦМК общеобразовательного и общего  
гуманитарного и социально-экономического  
цикла

« \_ » \_\_\_\_ 2024 г.

Председатель  
И.С. Утина

Утверждена  
Зам. директора УВР ЧПОУ СФЮК

« \_ » « \_ » 2024 г.

И.Ю. Горшкова  
М.П.

Рассмотрена на заседании педагогического совета  
протокол № \_\_ от \_\_.08.2024 г.

Рассмотрена  
ЦМК общеобразовательного и общего  
гуманитарного и социально-экономического  
цикла

« \_ » \_\_\_\_ 2025 г.

Председатель  
И.С. Утина

Утверждена  
Зам. директора УВР ЧПОУ СФЮК

« \_ » « \_ » 2025 г.

И.Ю. Горшкова  
М.П.

Рассмотрена на заседании педагогического совета  
протокол № \_\_ от \_\_.08.2025 г.

Рабочая программа разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 513 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.07.2014 N 33360), ; в соответствии с рабочим учебным планом для специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденным 28.08.2023 г.; год начала подготовки по УП 2023;

Укрупненная группа:

Организация разработчик: ЧПОУ СФЮК  
Разработчик преподаватель физической культуры:

Синь  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности **40.02.03 Право и судебное администрирование**, укрупненной группы специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОПОП СПО. реализуется за счет обязательной и *вариативной* части ОПОП (*вариативная часть выделена курсивом*)

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

Цель учебной дисциплины – способствование формированию общих компетенций (ОК 10) и личностных результатов (ЛР 5)

Таким образом, обучающийся продолжит осваивать **следующие общие компетенции:**

Специалист по судебному администрированию продолжит осваивать следующие общие компетенции, включающими в себя способность:

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.

### Личностные результаты:

#### ЛР 5. Физического воспитания:

ЛР 5.1. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 5.2. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 5.3. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

В результате освоения учебной дисциплины:

**должен уметь** использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 122 часа;  
самостоятельной работы обучающегося - 122 часа (*из них 61 вариативных часов самостоятельной работы направлены - на расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника*).

## 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:	
- практические занятия	106
- лекционное занятие	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 3,4,5,6 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	№	Дата	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
<b>Введение. Физические способности человека и их развитие</b>		<b>3 семестр</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1.		ЛЗ Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
	2.		ЛЗ Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.	2	
			Сам. раб. №1 Написание реферата по теме «ЗОЖ». Подготовка докладов на тему: «Современные оздоровительные системы физического воспитания», «Применение современных оздоровительных систем физического воспитания на занятиях физической культуры»	4	
<b>Тема1. Легкая атлетика</b>			<b>Содержание учебного материала</b>	<b>58</b>	
	3.		ПЗ Техника специальных упражнений бегуна – совершенствование.	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
	4.		ПЗ Техника бега на короткие и средние дистанции: изучение	2	
	5.		ПЗ Техника бега на короткие дистанции: совершенствование	2	
	6.		ПЗ Техника бега на средние дистанции: совершенствование	2	
			Сам. раб. №2 Отработка упражнений бегуна. Отработка техники бега.	8	
	7.		ПЗ Техника прыжка в длину с разбега - ознакомление	2	
	8.		ПЗ Техника прыжка в длину с разбега – изучение	2	
	9.		ПЗ Техника прыжка в длину с разбега – совершенствование	2	
	10.		ПЗ Техника прыжка в длину с разбега - совершенствование	2	
			Сам. раб. №3 Отработка прыжков. Отработка техники прыжка. Совершенствование техники прыжка.	8	
	11.		ПЗ Техника эстафетного бега - изучение	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
	12.		ПЗ Техника эстафетного бега – совершенствование	2	
	13.		ПЗ Техника эстафетного бега – совершенствование	2	
	14.		ПЗ Закрепление техники эстафетного бега.	2	
15.		ПЗ Закрепление техники эстафетного бега.	2	ОК 10	

	16.		ПЗ Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки	2	ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
			<i>Сам. раб. №4 Отработка эстафетного бега. Участие в соревнованиях. Посещение спортивных секций. Участие в марафоне здоровья.</i>	13	
	17.		<b>ПЗ Дифференцированный зачет</b>	1	
		<b>4 семестр</b>	<b>4 семестр</b>		
<b>Тема 2. Гимнастика</b>			<b>Содержание учебного материала</b>	52	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
	18.		<b>ЛЗ Основы здорового образа жизни</b>	2	
	19.		ПЗ Общеразвивающие упражнения для ног. ПЗ Общеразвивающие упражнения для рук	2	
	20.		ПЗ Общеразвивающие упражнения для туловища	2	
			<i>Сам. раб. №5 Составление комплекса физических упражнений Отработка упражнений для ног. Отработка упражнений для туловища</i>	6	
	21.		ПЗ Техника акробатических упражнений - ознакомление, изучение	2	
	22.		ПЗ Техника акробатических упражнений - совершенствование	2	
	23.		ПЗ Упражнения с гантелями и мячом	2	
			<i>Сам. раб. №6 Совершенствование техники акробатических упражнений</i>	6	
	24.		ПЗ Упражнения по коррекции зрения	2	
	25.		ПЗ Производственная гимнастика	2	
			<i>Сам. раб. №7. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики, закрепление упражнений для глаз</i>	4	
	26.		ПЗ Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
	27.		ПЗ Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	2	
			<i>Сам. раб. №8 Отработка строевых навыков</i>	4	
	28.		ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
	29.		ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	2	
30.		ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	2		
		<i>Сам. раб. №9 Отработка элементов борьбы</i>	6		

<b>Тема 3. Общая физическая подготовка.</b>			<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	31.		ПЗ Ознакомление и совершенствование техники выполнения упражнений силового характера	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
	32.		ПЗ Ознакомление и совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений	2	
			Сам. раб. №10 Отработка упражнений силового характера	4	
	33.		ПЗ Ознакомление и совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию	2	
	34.		ПЗ Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию	2	
		Сам. раб. №11 Отработка упражнений на координацию и подвижность	4		
<b>Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	35.		<b>ЛЗ Профессионально – прикладная физическая подготовка:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
	36.		ПЗ Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	37.		ПЗ Формирование профессионально значимых физических качеств для специалиста. Комплексы профессионально-прикладной физической культуры.	2	
			Сам. раб. №12 Составление комплекса упражнений. Отработка упражнений. Подготовка сообщения «Формирование профессионально значимых физических качеств для специалиста»	8	
38.		ПЗ <b>Дифференцированный зачет</b>	2		
<b>Тема 5. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>5 семестр</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>	
	39.		ЛЗ Основы здорового образа жизни: вредные привычки, режим труда и отдыха	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
	40.		ЛЗ Основы здорового образа жизни: сбалансированное питание и двигательная активность, закаливание организма	2	
41.		ПЗ Волейбол: техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками – ознакомление, изучение	2		

	42.		ПЗ Волейбол: техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками - совершенствование	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.	
	43.		ПЗ Волейбол: техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками – ознакомление, изучение	2		
	44.		ПЗ Волейбол: техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками - совершенствование	2		
			<i>Сам. раб. №13 Изучение правил по волейболу. Отработка техники передачи мяча. Отработка техники приема мяча.</i>	12		
	45.		ПЗ Волейбол: техника верхней и нижней подачи мяча – ознакомление, изучение	2		
	46.		ПЗ Волейбол: техника верхней и нижней подачи мяча - совершенствование	2		
	47.		ПЗ Волейбол: выполнение технических элементов в учебной игре	2		
	48.		ПЗ Волейбол: выполнение технических элементов в учебной игре.	2		
	49.		ПЗ Волейбол: двусторонняя игра - ознакомление	2		
	50.		ПЗ Волейбол: двусторонняя игра – совершенствование	2		
			<i>Сам. раб. №14 Соревнования по волейболу (участие). Судейство соревнований.</i>	12	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.	
<b>Тема 6. Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>Содержание учебного материала</b>	<b>46</b>		
	51.		ПЗ Баскетбол: техника ведения и передачи мяча - изучение	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.	
	52.		ПЗ Баскетбол: техника ведения и передачи мяча – совершенствование.	2		
			<i>Сам. раб. №15. Изучение правил по баскетболу. Отработка техники ведения мяча</i>	5		
	53.		<b>Дифференцированный зачет</b>	1		
		<b>6 семестр</b>		<b>6 семестр</b>		
	54.		ПЗ Баскетбол: техника приема мяча – изучение.ПЗ Техника приема мяча – совершенствование.	2		
			<i>Сам. раб. №16. Изучение правил по баскетболу. Отработка техники ведения мяча Отработка техники передачи мяча</i>	2		
	55.		<b>ЛЗ О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	2		
56.		<b>ЛЗ Олимпийское движение в мире и в России</b>	2			

57.		ПЗ Баскетбол: комбинационные действия – изучение , совершенствование	2	
		<i>Сам. раб. №17. Отработка защиты и нападения</i>	6	
58.		ПЗ Баскетбол: штрафные броски, двусторонняя игра - ознакомление	2	
59.		ПЗ Баскетбол: штрафные броски, - изучение, совершенствование	2	
		<i>Сам. раб. №18 Отработка штрафных бросков</i>	6	
60.		ПЗ Баскетбол: двусторонняя игра	2	
61.		ПЗ Баскетбол: двусторонняя игра.	2	ОК 10 ЛР 5.1.,5.2.,5.3.
		<i>Сам. раб. №19 Участие в соревнованиях по баскетболу. Судейство соревнований по баскетболу.</i>	4	
62.		<b>ПЗ Дифференцированный зачет</b>	2	
		Лекционные занятия	16	
		Практические занятия	106	
		Самостоятельная работа	122	
		<b>ВСЕГО</b>	<b>244</b>	

**Используемые сокращения: ПЗ – практическое занятие, ЛЗ - лекционное занятие, сам.раб. – самостоятельная работа**

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

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

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсы, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. 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>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

##### **Дополнительные источники:**

1. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2019. - 316с.

2. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.– М. : Наука, 2019. – 272с.

3. Коваленко, Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2019. – 226 с.

4. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева– М. : Дрофа, 2020. – 272с.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> <p>ОК 11. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда;</p>	<p>Дифференцированный зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>