

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
Факультет среднего профессионального образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 2 года 10 месяцев

Оренбург, 2023 г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ 2, 29.08.2025 и № 11 протокола заседания учебно-методической комиссии факультета СПО, 10-11,24-28 страницы с изменением

БЫЛО	СТАЛО
<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 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</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 Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>
<p>Тематический план</p> <p>Тема 4.1 ОК 3, ОК 6, ОК 10</p> <p>Тема 4.2 ОК 3, ОК 6, ОК 10</p> <p>Тема 4.3 ОК 3, ОК 6, ОК 10</p> <p>Тема 5.1 ОК 3, ОК 6, ОК 10</p> <p>Тема 5.2 ОК 3, ОК 6, ОК 10</p> <p>Тема 5.3 ОК 3, ОК 6, ОК 10</p>	<p>Тематический план</p> <p>Тема 4.1 ОК 08.</p> <p>Тема 4.2 ОК 08.</p> <p>Тема 4.3 ОК 08.</p> <p>Тема 5.1 ОК 08.</p> <p>Тема 5.2 ОК 08.</p> <p>Тема 5.3 ОК 08.</p>

Основание: решение заседания ПЦК от «29» августа 2025 №11 протокола

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Программа дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины является формирование общих (ОК) компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством потребителями
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>	<i>3 семестр</i>	<i>4 семестр</i>	<i>5 семестр</i>	<i>6 семестр</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>244</i>	<i>68</i>	<i>96</i>	<i>48</i>	<i>32</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>122</i>	<i>34</i>	<i>48</i>	<i>24</i>	<i>16</i>
в том числе:					
аудиторные занятия (лекции)	<i>2</i>	<i>2</i>			
практические занятия (семинарские)	<i>120</i>	<i>32</i>	<i>48</i>	<i>24</i>	<i>16</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>122</i>	<i>34</i>	<i>48</i>	<i>24</i>	<i>16</i>
Выполнение гимнастики, оздоровительной программы		<i>10</i>		<i>4</i>	<i>2</i>
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		<i>24</i>		<i>10</i>	<i>2</i>
Выполнение различных упражнений, двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов			<i>10</i>	<i>10</i>	<i>4</i>
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий			<i>24</i>		
Выполнение отвлекающих движений без мяча, с мячом. Выполнение упражнений для развития гибкости			<i>14</i>		
Написание сообщений, доклада					<i>8</i>
Итоговая аттестация в форме зачета в 3,4,5, 6 семестре					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемая компетенция
1	2	3	4
3 семестр лекции – 2 часа, практические занятия – 32 часа, сам. работа – 34 часа			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1	<i>Содержание учебного материала</i>		
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Введение. Роль дисциплины «Физическая культура» в процессе обучения, по специальности. Связь с другими дисциплинами. Значение дисциплины для подготовки специалистов в современных условиях. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	1	ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние	1	

здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.			
Практические занятия			
Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	1	ОК 3 ОК 6 ОК 10	
Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	1		
Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	1		
Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	1		
Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	1		
Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.	1		
Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2		
Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся		
	Разработка утренней гигиенической гимнастики	10	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1	Практическое занятие		
Общая физическая подготовка	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Подвижные игры различной интенсивности	2	
Тема 2.2	Практическое занятие		
Лёгкая атлетика.	Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой по данной теме	2	ОК 3 ОК 6 ОК 10
Бег	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2	
	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений	2	
	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2	
	Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой	12	
Тема 2.3	Практическое занятие		

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	Выполнение специальных упражнений прыгуна.	2	ОК 2	
	Выполнение прыжка в длину способом (согнув ноги) с полного разбега.	1		
	Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка, подводящие, основные.	1		
	Зачетное занятие	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. Выполнение упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины. Выполнение специальных упражнений прыгуна.	12		
4 семестр практические занятия – 48 часов, сам. работа – 48 часов				
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1 Правила игры и судейства	Практическое занятие		ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Правила игры. Жесты судьи.	2		
	Техника безопасности на уроках. Основные правила проведения соревнований и судейства. Правила игры.	2		
	Подвижные игры с элементами волейбола.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Разработка упражнений на развитие мышц брюшного пресса.	8		
Тема 3.2 Техника владения мячом	Практическое занятие			
	Выполнение перемещений волейболиста. Передача мяча на месте и в движении.	2		

	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.	2	ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Выполнение отвлекающих движений при бросках. Эстафеты с мячами.	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10		
Тема 3.3 Техника игры в защите	Практическое занятие		ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Выполнение расстановки, перемещений, передвижений игроков. Техника владения мячом	2		
	Учебная игра	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	10		
Тема 3.4 Техника игры в нападение	Практическое занятие		ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Изучение техники игры по сеткой	4		
	Учебная игра	4		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Отвлекающие движений без мяча, с мячом. Разработка упражнений для развития гибкости	8		
Тема 3.5 Тактика игры в защите	Практическое занятие		ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Действия игроков на приеме.	4		
	Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Двухсторонняя игра на счет.	6		
	Двухсторонняя игра на счет.	6		

	Зачетное занятие	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий	12		
5 семестр практические занятия – 24 часа, сам. работа – 24 часа				
Раздел 4. Гимнастика				
Тема 4.1 Методика составления и проведения простейших самостоятельных физических упражнений	Практическое занятие			
	Овладение основными направлениями развития физических качеств	1	ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, профессионально – прикладной физической подготовки, физкультминутки.	1		
	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни	2		
	Овладение и закрепление техники выполнения упражнений для воздействия на основные группы мышц	2		
	Изучение методов регулирования нагрузки в ходе занятий. Специальные комплексы развития гибкости	2		
	Воспитание выносливости и координации движений	2		
	Составление комплексов упражнений в зависимости от решаемых задач	2		
	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения	1		
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	1		

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Выполнение упражнений с собственным весом	2		
	Совершенствование развития физических качеств	2		
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой	4		
	Разработка комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время	4		
Тема 4.2	Практическое занятие			
Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Воспитание скоростно-силовых качеств	2	ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Выполнение элементов и комбинаций на гимнастических снарядах.	2		
	Выполнение опорных прыжков. Выполнение страховки и само страховки.	1		
	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Разработка изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов	4		
Тема 4.3	Практическое занятие			
Акробатика. Вольные упражнения	Выполнить элементы вольных и акробатических упражнений. Выполнение страховки и само страховки.	1	ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Выполнить комбинации вольных и акробатических упражнений.	1		
	Зачетное занятие	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			

	Самостоятельная работа над оздоровительной программой	6		
	Составление комплексов упражнений	4		
6 семестр практические занятия – 16 часов, сам. работа – 16 часов				
Раздел 5 Лыжная подготовка				
Тема 5.1 Требование и правила безопасности на занятиях лыжной подготовки	Практическое занятие			
	Специальные подводящие упражнения. Имитация отдельных поз и элементов техники стойки, посадки, работы рук, отталкивания ногой, перенос веса тела с ноги на ногу, одноопорное скольжение. Понятие «прокат» и «перекат». Имитация лыжных ходов и переход с одного хода на другой на месте и в движении.	2		ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на месте: переступанием, махом, и прыжком.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Написание сообщений на темы: «Лыжные гонки», «Лыжный спорт». Имитация отдельных поз и элементов.	6		
Тема 5.2 Овладение общими основами лыжной подготовки	Практическое занятие			
	Техника передвижения на лыжах: попеременный с двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажные и двухшажные ходы. Переходы с одновременных ходов к попеременным и обратно.	2		ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	4		
	Контрольные нормативы	2		

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Имитация различных лыжных ходов.	2		
	Выполнение дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений на гибкость.	2		
	Выполнение упражнений для мышц плечевого пояса.	2		
Тема 5.3 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	Практическое занятие			
	Выполнение подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Выполнение техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей рельефа.	1		
	Выполнение торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Выполнение поворотов: переступанием, упором, «плугом».	1	ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Зачетное занятие по дисциплине	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Работа с дополнительной литературой. Основы. Написание доклада на темы: «Техника лыжных ходов», «Техника слалома».	3	ОК 3 ОК 6 ОК 10	
	Выполнение упражнений для развития ловкости.	1		
	ВСЕГО	244		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствия, стрелкового тира

Оборудование спортивных залов: спортивный инвентарь, гимнастические снаряды, макет спортивного зала, таблицы, схемы.

Технические средства обучения: компьютер, секундомеры.

Оборудование лыжных баз: лыжные комплекты, мази.

Оборудование стадиона: спортивный городок, прыжковая яма, футбольная и волейбольная площадки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 453 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 607 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 215 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563631>

2. Бегидова, Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС Издательства «Лань», www.e.lanbook.com
2. ЭБС Юрайт, www.biblio-online.ru

Периодические издания

1. «Физкультура и спорт» /Ежемесячный методический журнал. Учредитель: Министерство образования РФ.Издатель: «Педагогика» Москва.
2. «Искусство быть здоровым» /Ежемесячный спортивно-методический журнал. Издательство «Физическая культура и спорт» Москва.
3. «Легкая атлетика» / Журнал. Учредитель: Всероссийская федерация легкой атлетике. Издается при содействии Московского регионального центра развития ИААФ.
4. «Спортивные игры» /Журнал. Учредитель: Всероссийская федерация спортивных игр. Издательство «Физкультура и спорт» Москва.
5. Сайт учителя физической культуры [Электронные ресурсы] Режим доступа: www.ftraner.ru/

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических

	качеств
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта
основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 12 мая 2014 года, приказ № 508 и зарегистрированный в Минюст России 29 июля 2014 года № 33324.

Разработчик: 

Яковлев А.П.