

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"  
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
"Современный цифровой колледж при Западно-уральском институте экономики и права"  
(АНПО "СЦК при ЗУИЭП")



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**по специальности**  
**40.02.03 Право и судебное администрирование**

базовый уровень подготовки,  
форма обучения –очно- заочная

Пермь, 2023

## РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета  
протокол от «09» февраля 2023 г. № 8

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.03. Право и судебное администрирование (базовая подготовка), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2014 г. N 513, и является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО «СЦК при ЗУИЭП» по специальности 40.02.03. Право и судебное администрирование.

Разработчик: Румянцева С.В., преподаватель высшей квалификационной категории  
Пермского филиала Финуниверситета

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО «СЦК при ЗУИЭП» по специальности 40.02.03. Право и судебное администрирование (базовая подготовка).

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана для очно- заочной формы обучения, исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту - ДОТ и ЭО), обеспечивает возможность обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. ДОТ и ЭО предусматривает возможность передачи информации в доступных для них формах.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла учебного плана по специальности 40.02.03. «Право и судебное администрирование» (базовая подготовка).

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

Дисциплина Физическая культура формирует общие компетенции:

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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимся должен:  
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 учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная аудиторная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
теоретические занятия	62
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	182
Промежуточная аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
<b>3 семестр</b>					
1.	Место и значимость физической культуры в жизни человека. Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	2	0	0	ОК 10
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	0	0	ОК 10
3.	Физическая культура в профессиональной деятельности	2	0	0	ОК 10
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка и интенсивность физических нагрузок.	4	0	0	ОК 10
5.	Нетрадиционные виды двигательной активности	4	0	0	ОК 10
6.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	0	36	ОК 10
<b>Итого за семестр</b>		<b>14</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>					
<b>4 семестр</b>					
7.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Инструктаж	2	0	0	
8.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его основные методы, показатели и критерии оценки	4	0	0	

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
9.	Олимпийские игры и характеристика основных видов спорта	8			
10.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	0	36	
<b>Итого за семестр</b>		<b>14</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>					
<b>5 семестр</b>					
11.	Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	2	0	0	
12.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2	0	0	
13.	Функциональные пробы и тесты	4	0	0	
14.	Принципы, средства и методы развития физических качеств обучающихся.	4	0	0	
15.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	0	38	
<b>Итого за семестр</b>		<b>12</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>					
<b>6 семестр</b>					
16.	Особенности организации занятий	2	0	0	

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
	физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж				
17.	Эстетика физической культуры и спорта	4	0	0	
18.	История развития отдельных видов спорта	8	0	0	
19.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	0	36	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	
	<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>				
	<b>7 семестр</b>				
20.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности при осуществлении профессиональной деятельности	4	0	0	
21.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Систематизация видов спорта и физических упражнений	4	0	0	
22.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	0	36	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	
	<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>				
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>244 часа</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

В колледже создана единая электронная информационно-образовательная среда (далее – ЭИОС), представляющая собой совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технических и технологических средств, обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ или их частей, а также взаимодействие всех субъектов образовательного процесса. Основным элементом ЭИОС – система управления обучением (LMS) «MOODLE», в которой внедрены личный кабинет студента и личный кабинет преподавателя. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах. Образовательная платформа Moodle поддерживает функцию голосового чтения с экрана, экранную лупу и клавиатуру.

Для использования в образовательном процессе, в том числе для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы.

Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, проходят промежуточную аттестацию по данной дисциплине в соответствии с локальным нормативным актом Колледжа, устанавливающим порядок проведения промежуточной аттестации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может быть зачтена полностью или частично.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» может быть зачтено полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании/ справки об обучении или периоде обучения/документа, подтверждающего фактическое количество часов занятий по физической культуре и спорту, освоенных обучающимся в другой организации.

В соответствии с Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей, практики, дополнительных образовательных программ в других организациях допускается зачет (полный или частичный) результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ, программ спортивной подготовки, посещения занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях по физической культуре (далее - зачет результатов).

Зачет результатов осуществляется обучающимся:

освоившим учебные предмет, дисциплину «Физическая культура» в рамках предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования;

проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени;

успешно осваивающим дополнительные образовательные программы или регулярно посещающим занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Зачет результатов может проводиться на основании личного заявления обучающегося и предоставленных им документов об образовании, справки об обучении или периоде обучения по соответствующей дисциплине по другим программам и формам обучения, документов о спортивной подготовке, о посещении занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Решение о зачете результатов (об отказе о зачете результатов) принимается в порядке, предусмотренном Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях с учетом объема (трудоемкости) и программы спортивной подготовки и занятий физической культурой и спортом обучающимся. Результаты зачета фиксируются в зачетно-экзаменационных ведомостях, электронном журнале (в личном кабинете обучающегося в Системе управления обучением (LMS) MOODLE).

Обучающийся освобождается от посещения занятий по физической культуре в объеме академических часов спортивной подготовки и (или) посещения обучающимся занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

### **3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения:**

Основная литература:

1. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>.
2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>.

#### Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>.
2. Гусева, Т. А., Содержание и методика обучения детей дошкольного возраста физическим упражнениям : учебно-методическое пособие / Т. А. Гусева, А. А. Соколова. — Москва : Русайнс, 2020. — 79 с. — ISBN 978-5-4365-5538-6. — URL: <https://book.ru/book/938352>.
3. Пантелеева, Н. Г., Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития (с практикумом) : учебник / Н. Г. Пантелеева. — Москва : КноРус, 2023. — 314 с. — ISBN 978-5-406-10759-1. — URL: <https://book.ru/book/946357>.

#### Интернет-ресурсы:

1. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>.
2. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет.
3. <http://www.paralympic.org/>Международный паралимпийский комитет.
4. [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) Международные спортивные федерации.
5. <http://www.iasi.org/> Международная ассоциация спортивной информации.
6. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко;</p> <p>«Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками;</p> <p>«Удовл.» теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Защита реферата</p> <p>Оценка выполнения практического задания(работы), сдачи нормативов</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> </ul> </li> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Неудовл./ незачтено» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	