

Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Брянский техникум управления и бизнеса»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ЧОУ ПО БТУБ

Прокопенко Л.Л.

«\_30\_» 08\_\_ 2024 год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 40.02.01

«Право и организация социального обеспечения»  
базовая подготовка

Брянск – 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» (укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по другим специальностям СПО социально - экономического профиля.

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

Юрист (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

Компетенции	Уметь	Знать
ОК 2, 3, 6, 10	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знать: о роли физической культуры 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 по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего):	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	122
лекции	10
практические занятия	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	122
Формы промежуточной аттестации: – зачет(3 и 5 семестры), дифференцированный зачет (4 и 6 семестры)	

### 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего):	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	2
лекции	2
практические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	242
Формы промежуточной аттестации: – дифференцированный зачет	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины для очной формы обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудоемкость	Лекции	ПЗ	СРС
1.	Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры. Воздействия природных и социально-экономических факторов, на организм и жизнедеятельность человека. Возрастные особенности развития организма человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организмов и обеспечении его устойчивости к умственной и физической	9	2	3	4

	деятельности.				
2.	Тема 1.2. Основные понятия и терминология игры в баскетбол. История развития игры. Терминология и основные понятия игры в баскетбол. Спортивные достижения сборных команд СССР и России на европейских и мировых чемпионатах.	9	1	4	4
3.	Тема 2.1 Легкая атлетика. Виды легкой атлетики. Легкоатлетическая разминка. Техника выполнения беговых упражнений	62	2	28	32
4.	Тема 2.2 Спортивные игры. 2.2.1 Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника передвижения без мяча. Техника выполнения броска в кольцо. Тактические действия. Правила игры.	50	2	22	26
5.	2.2.2 Волейбол. Техника подачи мяча. Техника приема мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактические действия. Правила игры.	72	2	32	38
6.	Тема 2.3 Лыжный спорт. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Техника лыжных ходов. Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции. Требования личной гигиены при занятиях лыжным спортом.	34	1	15	18
7.	<b>Зачет (3 и 5 семестры)</b>	4к		4к	
8.	<b>Дифференцированный зачет (4 и 6 семестры)</b>	4к		4к	
9.	<b>Всего:</b>	244	10	112	122

#### 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины для заочной формы обучения

№ п.п.	Темы дисциплины	Трудовые мкость	Лекции	ПЗ	СРС
1.	Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры. Воздействия природных и социально-экономических факторов, на организм и жизнедеятельность человека. Возрастные	40,5	0,5		40

	особенности развития организма человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организмов и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности.				
2.	Тема 1.2. Основные понятия и терминология игры в баскетбол. История развития игры. Терминология и основные понятия игры в баскетбол. Спортивные достижения сборных команд СССР и России на европейских и мировых чемпионатах.	40,5	0,5		40
3.	Тема 2.1 Легкая атлетика. Виды легкой атлетики. Легкоатлетическая разминка. Техника выполнения беговых упражнений	40,25	0,25		40
4.	Тема 2.2 Спортивные игры. 2.2.1 Баскетбол. Техника ведения мяча. Техника передвижения без мяча. Техника выполнения броска в кольцо. Тактические действия. Правила игры.	40,25	0,25		40
5.	2.2.2 Волейбол. Техника подачи мяча. Техника приема мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактические действия. Правила игры.	41,25	0,25		41
6.	Тема 2.3 Лыжный спорт. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Техника лыжных ходов. Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции. Требования личной гигиены при занятиях лыжным спортом.	41,25	0,25		41
7.	<b>Дифференцированный зачет</b>			2к	
8.	<b>Всего:</b>	244	2		242

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и стадиона

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- комплекты учебно-методических рекомендаций к выполнению практических работ.

Технические средства обучения:

- компьютеры, лицензионное программное обеспечение;
- принтер;
- сканер;
- комплект учебно-методической документации.

Практические занятия рекомендуется проводить с применением нормативных правовых актов, электронных справочно-правовых систем «Консультант Плюс», «Гарант», с использованием кейс-технологий.

Проведение контроля подготовленности обучающихся к выполнению практических занятий, рубежного и промежуточного контроля уровня усвоения знаний по темам дисциплины, а также предварительного итогового контроля уровня усвоения знаний за семестр рекомендуется проводить с использованием тестов.

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

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

#### **ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ 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. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>.

2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515408>.

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Губарева Н.В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) [Электронный ресурс]: курс лекций / Н.В. Губарева, Т.А. Линдт, Л.Г. Баймакова. —

Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 108 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 599 с. ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru>

## РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Научная электронная библиотека elibrary.ru - [http://elibrary.ru/project\\_authors.asp?](http://elibrary.ru/project_authors.asp?)
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru>
3. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» - [www.urait.ru](http://www.urait.ru)
4. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. [www.edu.ru](http://www.edu.ru)(Федеральный портал «Российское образование»).
6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. [www.gosp32441.narod.ru](http://www.gosp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 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><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устного опроса;</li> <li>- тестирования;</li> <li>- оценки результатов самостоятельной работы;</li> <li>- письменная работа (если предусмотрено)</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b> в форме</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачета;</li> <li>- дифференцированного зачета;</li> <li>- защиты письменной работы (если предусмотрено)</li> </ul>