

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.07.2025 19:58:40
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bfb98f3b6cb77a486b9a8788b8322523

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ
Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1	стр. 1 из 27	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
В. Е. Федоров
2023 г.



Рабочая программа учебной дисциплины

ОУДБ.09 Физическая культура

Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Присваиваемая квалификация

Юрист

Форма обучения

очная

Челябинск, 2023

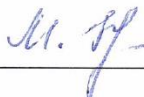


Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1	стр. 2 из 27	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на Педагогическом совете Колледжа ЧелГУ и рекомендована к утверждению (протокол заседания № 1 от 30 августа 2023 года).

Председатель Педагогического совета  /М.В. Найн/

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 N 732 и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рассмотренной и одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (Протокол №13 от 29 сентября 2022 г.



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 3 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Содержание

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3 Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	9
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению	18
3.2 Информационное обеспечение обучения	18
3.3 Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 4 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОУДБ 09 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 40. 05. 01 Право и организация социального обеспечения

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОУДБ 09 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3 Цели и задачи освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.3.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 5 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:<ul style="list-style-type: none">а) базовые логические действия:<ul style="list-style-type: none">- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 6 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	<p>явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none">- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	<p>работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--



	<ul style="list-style-type: none">- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;- способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none">- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;Овладение универсальными коммуникативными действиями:<ul style="list-style-type: none">б) совместная деятельность:<ul style="list-style-type: none">- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участниковобсуждать результаты совместной работы;- координировать и выполнять работу в условиях реального,	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 8 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	<p>виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none">- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none">- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;- признавать свое право и право других людей на ошибки;- развивать способность понимать мир с позиции другого человека	<ul style="list-style-type: none">- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<ul style="list-style-type: none">- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- сформированность здорового и	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том



<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний,</p>	<p>числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</p>
---	--	---



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 10 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	<p>постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p>	<p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	---



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 11 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 106 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 72 часа,
самостоятельная работа обучающегося – 34 часа.

Вид учебной работы	Объем часов	1	2
Максимальная учебная нагрузка (всего)	106	50	56
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	34	38
в том числе:			
Теоретические занятия	2	2	
Практические занятия	72	32	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34	16	18
Промежуточная аттестация			Зачет

Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		6	
Тема 1.1	Содержание учебного материала	2	
Современное состояние физической культуры и спорта	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия;		ОК 01, ОК 04, ОК 08



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1	стр. 12 из 27	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

	основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Самостоятельная работа. Здоровье студента. Рациональный режим труда и отдыха. Вредные привычки. Здоровое питание	4	
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.6
Методико-практические занятия			
*Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.6
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.6
	Практические занятия	1	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 13 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособно сти	Содержание учебного материала	1	ОК 01, ОК 04, ПК 1.6
	Практические занятия	1	
	4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональ но- ориентированн ых задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.6
	Практические занятия	2	
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессиональ но-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.6
	Практические занятия	4	
	7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание			



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 14 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика (практические занятия 13-20)		12	
Тема 2.7 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Самостоятельная работа. Упражнения на гибкость, осанку, повторение комплексов движений с использованием музыкального сопровождения. Индивидуальные комплексы движений	4	
Тема 2.8 Акробатика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	15 – 16. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	17 -18. Совершенствование акробатических элементов		
	19 – 20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.		
Девушки	Юноши		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1	стр. 15 из 27	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

	<p>И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p>	<p>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>		
Тема 2.9 Аэробика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия	4		
	21 – 22. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.			
	23. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).			
	24. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).			
	Самостоятельная работа. Комплексы гимнастических и акробатических упражнений. Совершенствование стоек, седов и упоров.	4		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 16 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Тема 3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	25.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	26. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	27.Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Упражнения с гантелями, гирями разного веса, штангой.		
	28.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Тема 3.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	
	Практические занятия	4	
	29. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Стойка лыжника. Лыжная терминология.		
	30. Скользящий шаг, ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.		
	31. Подъем "лесенкой" - спуск в высокой стойке - торможение "плугом". Подъем "елочкой" - спуск в основной стойке - торможение падением.		
	32.Прохождение дистанции классическим стилем: девушки -3 км, юноши- 5 км.		
	Самостоятельная работа. Правила ухода за лыжным инвентарем. Разновидности лыжного спорта.	4	
Тема 3.2 Самбо	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1	стр. 17 из 27	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

	33. Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. освобождения от захватов, уход с линии атаки.		
	34. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения.		
	35. Основные типы ударов и защита от них		
	36. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры		
	Самостоятельная работа. Разновидности единоборств, история самбо и рукопашного боя.	4	
2.8 Спортивные игры			
Тема 3.3 Футбол	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	37. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	38. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	39. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		
	Самостоятельная работа. Совершенствование знания правил спортивной игры футбол. Разновидности футбола.	2	
Тема 3.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	40 – 41. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока,		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 18 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	42 - 43. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	43-44. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа. История баскетбола. Правила и особенности баскетбола 3 на 3.	2	
Тема 3.4 Волейбол	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	45 - 46. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	47-48. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	49- 50. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа. История волейбола. Разновидности волейбола.	2	
Тема 3.5 Бадминтон	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия	2	
	51. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока,		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 19 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

	подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
	52. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Самостоятельная работа. История бадминтона. Судейство и жесты в бадминтоне.	2	
Тема 3.6 Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	53 – 54. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).		
	55. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	56. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		
	Самостоятельная работа. История большого и настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе.	2	
Тема 3.8 Лёгкая атлетика (практические занятия 30-38)	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		
	57 - 58. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	59 - 60. Совершенствование техники спринтерского бега		



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1	стр. 20 из 27	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	---------------	------------------------	---------------

	61 - 62. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	63 - 64 Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	65 - 66. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	67 - 68. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	69 - 70. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Самостоятельная работа. Беговые упражнения, упражнения на технику бега, отработка низкого и высокого старта.	4	
Промежуточная аттестация по дисциплине			ОК 01, ОК 04, ОК 08
Зачёт		2	
Обязательная.		72	
Самостоятельная		34	
Всего:		106	



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 21 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Спортивный зал.454119, Челябинска обл., г. Челябинск, ул. Кронштадтская, д.10 Оборудование: спортивное оборудование и инвентарь. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия: плакаты, схемы, таблицы.

Оборудование: Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, скакалки гимнастические насос для накачивания мячей с иглой. Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2. Лыжи и лыжные ботинки. Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания ядро для толкания. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: с футбольным полем, беговой дорожкой, с тротуаром от трибуны до угла стадиона, с возможностью установки элементов полосы препятствий.

454012, Челябинская обл., г. Челябинск, Копейское шоссе, 5

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 22 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Основная литература:

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> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 13.09.2023). — Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. — 2, перераб. — Москва; Москва: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. — 336 с. — URL: <http://znanium.com/go.php?id=432358>.

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В.В. Варинов. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 23 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

4. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

Интернет-ресурсы

1.eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотека / Науч. электрон. б-ка. — Москва, 1999- . — Доступ к полным текстам после регистрации из сети ЧелГУ. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Яз. рус., англ.

2.ИНФОРМИО [Электронный ресурс]: электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – Москва, 2010 – Доступ из сети университета : <http://www.informio.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) [Электронный ресурс]: федеральный портал. – URL: <http://school-collection.edu.ru/> , свободный

3.Зачетка.ру [Электронный ресурс]: студенческий портал. - URL: <http://www.zachetka.ru/> , свободный

3.3.Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Для освоения дисциплины в фонде библиотеки и электронно-библиотечных системах имеется основная и дополнительная учебная литература в виде электронных документов.



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 24 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

В лекционных аудиториях оборудованы специальные места с возможностью размещения студентов на кресле-коляске и подключения к электрической сети технических средств обучения.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Данные технические средства могут быть представлены Региональным учебно-научным центром инклюзивного образования ЧелГУ.

3.4. В случае реализации дисциплины с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени онлайн-лекции (вебинары), чаты, видео-конференции или отложенного времени (Moodle, форумы, электронная почта, социальные сети, мессенджеры).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством Moodle, форумов, электронной почты, социальных сетей, мессенджеров.

Доступ обучающихся к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 25 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения:

Текущий контроль: тестирование, отчеты по внеаудиторной самостоятельной работе.

Промежуточный контроль: зачет.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

Результаты (освоенные умения и знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Умения: – выполнять индивидуально подобранные комплексы гигиенической и оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные	– демонстрация индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. демонстрация простейших приемов массажа и самомассажа. – проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием	работа в группах, подгруппах и индивидуально (практические занятия) самостоятельная работа студентов



<p>препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>– выполнить простейшие способы освобождения от агрессивных захватов и проводить боевые приемы человеку со схожими антропометрическими и весовыми данными.</p> <p>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>разнообразных способов передвижения.</p> <p>– осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой</p> <p>– демонстрация контрольных нормативов предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>практические занятия</p> <p>практические занятия</p> <p>тестирование по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике и лыжам и основам единоборств</p>
<p>Знания:</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику</p>	<p>Знание и понимание:</p> <p>– влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение</p>	<p>контроль в форме устного опроса по теоретическому разделу физического воспитания</p> <p>работа в группах при проведении практических</p>



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.09 «Физическая культура»
Специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения

Версия документа - 1

стр. 27 из 27

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

<p>профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>продолжительности жизни. – демонстрации способов контроля и оценок индивидуального физического развития и физической подготовленности; – использования правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>занятий</p> <p>самостоятельная работа студентов</p>
--	---	--