

Приложение к ОПОП  
по специальности 40.02.04 Юриспруденция  
Направленность – юрист в сфере правового обеспечения  
деятельности организаций и граждан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Санкт-Петербург

2024 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы СПО с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС СПО.

Разработчик:

Клочкова М.В., преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО.

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1 Цели 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.

#### **1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

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"> <li>– готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>– готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>– интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>– устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>– определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>– выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>– вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>– развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>– выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>– анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>– уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>– уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>– выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>– способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>а) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>– принимать цели совместной деятельности, организовывать и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

	<p>координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>б)</b> принятие себя и других людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>– наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>– потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>– давать оценку новым ситуациям;</li> <li>– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>– оценивать приобретенный опыт;</li> <li>– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– 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;</li> <li>– иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
--	---	---

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т.ч.	
Основное содержание	
в т.ч.:	
теоретическое обучение:	2
практические занятия	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т.ч.	
теоретическое обучение	
практические занятия	68
Индивидуальный проект	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	<b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Влияние двигательной активности на здоровье.</li> </ol>		
Раздел 2	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>68</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Методико-практические занятия</b>			
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.</li> <li>2. Освоение комплексов упражнений различной функциональной направленности.</li> </ol>		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</li> </ol>		

требований ВФСК «ГТО»			
<b>Тема 2.3</b> Выполнение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	4. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (техник-эколог)	<b>4</b>	
	5. Освоение комплекса упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности (юрист)	<b>2</b>	
<b>Основное содержание</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>2.5. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.5 (1)</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		
	7. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метания и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		
<b>Тема 2.5 (2)</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	8. 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.	<b>2</b>	
	9. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах.	<b>2</b>	

<b>2.6. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.6 (1)</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	10. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, 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.		
	11. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. 12. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.		
<b>Тема 2.6 (2)</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	13. 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.		
	14. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 15. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
<b>Тема 2.7</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	16. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование.	<b>2</b>	
	17. Совершенствование техники спринтерского бега.	<b>4</b>	
	18. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000м (девушки), 3000м (юноши))	<b>2</b>	
	19. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100м, 4*400м; бега по прямой с различной скоростью).	<b>2</b>	
	20. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	
	21. Совершенствование техники метания гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши).	<b>2</b>	

	22. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	2	
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)</b>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Всего:</b>		72	

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

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

Освоение программы учебной дисциплины "Физическая культура" предполагает наличие универсального спортивного зала, зал ритмики и фитнеса, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивный зал №4, спортивный зал №5, спортивный зал №6.

#### **Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:**

- 2.3. Спортивный зал №4, №1: гимнастические маты, скамейки, стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки и сетка, турники, мячи, скакалки, коврики, теннисный стол.
- 2.4. Спортивный зал №5, №2: Гимнастические маты, скамейки, стэп-платформы, бодибары, коврики, скакалки, ракетки для бадминтона и воланчики.
- 2.5. Спортивный зал №6, №2: Тренажеры
- 2.6. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола, гимнастический комплекс, беговая дорожка, прыжковая яма.

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

##### **1. Основные источники:**

- 1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

##### **2. Дополнительные источники:**

- 2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2024. — 424 с. — ЭБС Юрайт URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1, Темы 1.1 P2, П-о/с 2.1-2.4 о/с 2.5-2.7	– защита презентации/доклада-презентации; – выполнение самостоятельной работы; – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1, Темы 1.1 P2, П-о/с 2.1-2.4 о/с 2.5-2.7	– заполнение дневника самоконтроля; – защита реферата;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1, Темы 1.1 P2, П-о/с 2.1-2.4 о/с 2.5-2.7	– фронтальный опрос; – контрольное тестирование; – составление комплекса упражнений; – оценивание практической работы; – тестирование; – тестирование (контрольная работа по теории); – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов; – сдача нормативов ГТО; – выполнение упражнений на дифференцированном зачете