

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ессентукский центр реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями здоровья»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Ессентукский ЦР»

Е.В. Гогжаева

«30 августа» 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
40.02.04 Юриспруденция

2024 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, и 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 специальности среднего профессионального образования

Организация-разработчик : ИРПО; ГБПОУ Ессентукский ЦР

Разработчик: преподаватель Е.А. Болгова

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии
общеобразовательных дисциплин
протокол № 1 от « 30 » августа 2024 г.
Председатель цикловой
методической комиссии  И.А. Мирошниченко

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»..... 4**

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

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

1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы:

Учебный предмет ОУД.08 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности

40.02.04 Юриспруденция

Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

1.1.1. *Цель общеобразовательного предмета*

Содержание рабочей программы по общеобразовательного учебного предмета ОУД.08 Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.1.2. *Планируемые результаты освоения общеобразовательного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО*

Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - 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: а) базовые логические действия: - 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 явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	- 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 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

	- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - 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; - 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	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

	- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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	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 производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- 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;

	- 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, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- 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; - 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)
ПК 1.1. Осуществлять профессиональное толкование норм права	В части трудового воспитания: - 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	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и 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;

	действиями: а) базовые логические действия: - 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 явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целями, оценивать риски последствий деятельности; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	- 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.
--	---	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	70
в т. ч.	
Основное содержание	70
теоретическое обучение	
практические занятия	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Индивидуальный проект (да/нет)	
Самостоятельная работа	
Консультации	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровни освоения
1	2		3	5
Раздел 1 Теория	Общая часть			
Тема 1.1 Физическая культура в системе образования и воспитания. Социальнобиологические основы физической культуры и спорта	Содержание		5	
	1.	Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры.	1	06, ОК 07, ОК 08
	2.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.	1	06, ОК 07, ОК 08
	3.	Физическая культура в профессиональной подготовке.	1	06, ОК 07, ОК 08
	4.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	1	06, ОК 07, ОК 08
	5.	Адаптивная физическая культура.	1	06, ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Реферат «Роль физической культуры в формировании имиджа человека»	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		3	
	1.	Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние.	1	06, ОК 07, ОК 08
	2.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	1	06, ОК 07, ОК 08
	3.	Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека	1	06, ОК 07, ОК 08
Тема 1.3 Психофизические основы физической культуры и	Содержание учебного материала		6	
	1.	Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.	1	06, ОК 07, ОК 08

спорта. Спорт в физическом воспитании студентов	2.	Утомление при физической и умственной деятельности.	1	06, ОК 07, ОК 08
	3.	Гипокинезия и гиподинамия.	1	06, ОК 07, ОК 08
	4.	Массовый спорт и спорт высших достижений.	1	06, ОК 07, ОК 08
	5.	Единая Всероссийская спортивная классификация.	1	06, ОК 07, ОК 08
	6.	Студенческий спорт	1	06, ОК 07, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.	Самостоятельная работа обучающихся Написание сообщений- рефератов по темам теоретического раздела. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика	Общая часть			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		4	
	1.	Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Техника бега на короткие дистанции со среднего старта.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Техника прыжка в длину с места.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие		9	
	1.	Техника безопасности на занятии легкой атлетикой	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Техника беговых упражнений.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08

	4.	Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	5.	Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	6.	Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	7.	Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	8.	Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
	9.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК, 06, ОК 07, ОК 08
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		1	
	1.	Техника бега по дистанции	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие		6	
	1.	Овладение техникой старта, стартового разбега, техникой финиширования.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Разучивание комплексов специальных упражнений.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Техника бега по дистанции (беговой цикл).	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	5.	Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	6.	Зачет	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Самостоятельная работа обучающихся				

		Самостоятельная работа обучающихся примерная: Кроссовая подготовка. Подготовка контрольно-тестовых нормативов	1	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала		1	
	1.	Техника бега по дистанции	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие		12	
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х шагов	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	5.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 5-ти шагов.		ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	6.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 7-ми шагов.		ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	7.	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	8.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	9.	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	10.	Техника метания гранаты.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	11.	Техника метания гранаты, контрольный норматив.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	12.	Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07,

				ОК 08
Раздел 3. Волейбол	Общая часть			
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала			2
	1.	Техника перемещений, стоек.	1	06, ОК 07, ОК 08
	2.	Техника верхней и нижней передач двумя руками	1	06, ОК 07, ОК 08
	Практическое занятие			13
	1.	Отработка действий: стойки в волейболе.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	2.	Отработка действий: перемещения по площадке:	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	3.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	4.	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	5.	Прием мяча.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	6	Блокирование нападающего удара.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	7	Страховка.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	8	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	9	Отработка тактики игры: расстановка игроков.	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	10	Тактика игры в защите, в нападении индивидуальные действия игроков с мячом	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	11.	Тактика игры в нападении индивидуальные действия игроков без мяча,	1	ОК 02, ОК0 3, ОК 04, ОК 06, ОК 07,

		групповые и командные действия		ОК 08
Тема 3.2 Техника подачи и приема мяча	Содержание учебного материала		3	
	1.	Техника нижней, верхней подачи	1	
	2.	Техника боковой подачи	1	
	3.	Техника приема подач	1	
	Практическое занятие		2	
	1.	Совершенствование техники подач мяча в игре	1	
	2.	Совершенствование техники приема подач в игре	1	
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала		3	
	1.	Техника прямого нападающего удара.	1	
	2.	Разбег, выпрыгивание.	1	
	3.	Замах, удар.	1	
	Практическое занятие		1	
	1.	Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	1	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие		5	
	1.	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	1	
	2.	Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	1	
	3.	Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении	1	
	4.	учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	
	5.	Дифференцированный зачет	1	
Итого		72 час		

