

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Многопрофильный колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического совета

_____ А.В. Долгих

«____» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

40.02.04 Юриспруденция

«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Юриспруденция, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

Организация-разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «23» мая 2025 г., протокол №3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от 30 мая 2025 г., протокол №3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 40.02.04 Право и организация социального обеспечения, входящей в укрупненную группу специальностей входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

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

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого

уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
в том числе:	
практические занятия	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Календарно - тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Учебная неделя	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика					
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	Практическая работа:				
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	1-2	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	Практическая работа:				
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	3	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:				ОК 04 ОК 08
	Практическая работа:				
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	4		
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	Практическая работа:				
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	5-6	2	
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	Практическая работа:				
	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	7-8	2	
Раздел 2. Волейбол					
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	Практическая работа:				
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	9-10	2	
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	Практическая работа:				

снизу и сверху двумя руками. ОФП	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	11-12		
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	13	2	
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	1	2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	2	2	
Тема 2.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	3	2	
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Выполнение передачи мяча в парах	2	4	2	
	Игра по упрощённым правилам волейбола	4	5-6	2	
	Игра по правилам	4	7-8	2	
Раздел 3. Баскетбол					
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	9-10	2	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	11-12	2	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				

в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	13-14	2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	15	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	16	2	
	Игра по правилам	2	17	2	
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	18	2	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	19	2	
Раздел 4. Гимнастика					
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Отработка строевых приёмов	4	1-2		
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Отработка техники акробатических упражнений	4	3-4	2	
Тема 4.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП				
	Практическая работа:				
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями	4	5-6	2	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала				OK 04

Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок				OK 08
	Практическая работа:				
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	7-8	2	
Тема 4.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, подготовка с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ				
	Практическая работа:				
	Выполнение комплекса ОРУ	2	9	2	
	Контроль комбинации по акробатике	2	10	2	
	Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	11	2	
	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	12	2	
Раздел 5. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика					OK 04 OK 08
Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала				
	Практическая работа:				
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	1-2	2	
Тема 5.2. Подачи	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Отработка подач	2	3	2	
Тема 5.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	4	2	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала				OK 04 OK 08
	Практическая работа:				
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	5	2	

	Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	6	2	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	7	2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					
Тема.6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разработка дневника самоконтроля.				
	Практическая работа:				
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	8	2	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	2	9	2	
Зачет		6	14, 20, 13		
Дифференцированный зачет		2	10		
Всего		114			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турниковая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Самурханова А.А. Физическая физкультура и спорт: учебное пособие / А. А. Самурханова. — Махачкала: ДГПУ, 2024. — 169 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442640>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962>
4. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 60 с.— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>
2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>.
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>.

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2025]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [<http://fizkultura-na5.ru/> 15.05.2025]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [<http://www.fizkult-ura.ru/> 15.05.2024]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [<http://spo.1sep.ru/urok/> 15.05.2025]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знать: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Текущий контроль: выполнение индивидуальных заданий Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета