

Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Костромской торгово-экономический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура

2025 г.

РАССМОТРЕНО
Методическим советом ОГБПОУ
«КТЭК»
Протокол № 6 от 05.02.2025 г.
Председатель МС
Петрова Я.А.

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
Педагогическим советом ОГБПОУ «КТЭК»
Протокол № 5 от 12.02.2025 г.
УТВЕРЖДЕНО
Приказом ОГБПОУ «КТЭК» от 12.02.2025 г.
№ 72 /п

ОДОБРЕНО
цикловой методической комиссией
физической культуры и БЖ

Протокол № 6 от 21.01.2025 г.

Председатель Ефименко М. А.

Рабочая программа разработана на основе
Федерального Государственного
образовательного стандарта (ФГОС) по
специальностям среднего профессионального
образования (СПО) укрупненной группы
40.00.00 Юриспруденция
по специальности:
40.02.04 Юриспруденция

Зам. директора А.А. Смирнова

Автор: Ефименко М.А., Андреева М.Н.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утверждённого Приказом Минпросвещения России от 27 октября 2023 г. № 798.

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Костромской торгово-экономический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **40.02.04 Юриспруденция**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями:**

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Профессиональные компетенции:

ПК 1.2. Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы (во взаимодействии с преподавателем) -122

В том числе:

Теоретические занятия – 4;

Практических – 118

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (во взаимодействии с преподавателем)	122
в том числе:	
практические занятия	118
теоретические занятия	4
Форма промежуточного контроля: <u>Д/зачёт</u>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся.	Объем в часах	Уровень освоения	ОК,
1	2	3	4	5
	Содержание учебного материала			
Раздел № 1. Легкая атлетика.	1. Правила поведения на уроке. Т.Б. при проведении занятий по легкой атлетике. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4		
	2. Специально беговые и ОРУ.	28	2,3	ОК-1,2,8 ПК 1.2.
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			
	4. Бег на короткие дистанции: 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.			
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на длинные дистанции 2000 м (девочки) и 3000 м (юноши).			
	6. Бег на средние дистанции. Техника бега на 500 м (девочки), 1000 м (мальчики)			
	7. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	8.ОФП (Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. укрепляющие мышцы груди. укрепляющие мышцы брюшного пресса.)			
	9. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел №2 Лыжная подготовка.	1. Правила техники безопасности. Подбор лыж и подготовка лыжного инвентаря.	26	2,3	ОК-1,2,8
	2. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременно-двухшажным, одновременно - двухшажным лыжными ходами.			
	3. Совершенствование техники подъема на склон, спусков со склона и торможений.			
	4. Прохождение дистанции 2-3 км.			
	5. Передвижение на лыжах различными способами с палками и без по дистанции 2-3 км.			
	6. передвижение на лыжах 3 км (девочки), 5 км (мальчики)			
	7. Выполнение техники подъема в гору «ёлочкой» и «лесенкой». Совершенствовать технику поворотов.			
	8. Выполнение контрольных нормативов.			

Раздел № 3 Физическое совершенствование С оздорови - тельной направлен - ностью.	1. Правила техники безопасности Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подтягивание на перекладине, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	6	2,3	ОК- 1,2,8
	2. Упражнение на развитие вестибулярного аппарата.			
	3. Упражнения в парах, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательная гимнастика.			
	4. Силовые упражнения, работа на тренажерах.			
	5. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел №4 Спортивные игры	Баскетбол	26	2,3	ОК- 1,2,8
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование технике видения мяча.			
	2. Обучение, закрепление и совершенствование технике передачи мяча (от груди, из-за головы, от пола)			
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технике броска в кольцо с линии штрафного броска.			
	4. Обучение техники и тактики защиты и нападения в учебной игре.			
	5. Совершенствование стойки, способы перемещения.			
	6. Выполнение контрольных нормативов.			
	Волейбол	26	2,3	ОК- 1,2,8
	1. Правила техники безопасности. Обучение, закрепление и совершенствование технике верхней и нижней передачи мяча.			
	2. Обучение, закрепление и совершенствование технике подачи мяча через сетку.			
	3. Обучение, закрепление и совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Игровые комбинации.			
	4. Техника нападения: передачи, подачи, нападающий удар. Учебная игра.			
	5. Совершенствование техники подачи мяча по зонам.			

	6. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел № 5 Прикладная физическая подготовка с основами начальной военной подготовки.	1.Общее представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой.	6	2,3	ОК- 1,2,8 ПК 1.2.
	2.Общее представление о начальной военной подготовке. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы.			
	3.Совершенствование развитие физических качеств.			
	4.В воспитательном отношении – формирование чувства личной причастности к представленной системе жизненных установок, осознание неразрывности с духовно – нравственной традицией; осознание смысла служения Отечеству.			
	5. Выполнение контрольных нормативов.			
	5. Составить планы тренировочного процесса по избранному виду спорта.			
	Итого:	122		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие **спортивного комплекса**:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические;
- беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен);
- кабинет преподавателей;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Оборудование открытого стадиона:

- легкоатлетическая дорожка;
- игровое поле для футбола (мини-футбола);
- площадка игровая баскетбольная;
- площадка игровая волейбольная;
- гимнастический городок;
- полоса препятствий;
- лыжная трасса;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- тренажерный зал;

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер лазерный;
- копировальный аппарат;
- магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура.-учебник для студ. учрежд. проф. образ. /[Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын ,Р.Л. Палтиевич Г.И., Погадаев] -18-е изд., стер. –М.: Издательский центр «Академия», 2019.-176с.

Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. - М.: 2021.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д, 2019.

Киреева Е.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. - М.: 2021.

Дополнительные источники:

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. - Тюмень, 2019

Интернет-ресурсы:

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
www.olympic.ru – Официальный сайт Олимпийского комитета России
<http://goupr32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия
 Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в
 Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
<http://gto.ru/Vserossiyskiyfizkulturno-sportivnyykompleks> «Готов к
 труду и обороне»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и теоретических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (защиты рефератов).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	оценка контрольных нормативов, тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	защита рефератов, собеседование
основ здорового образа жизни	защита рефератов, собеседование
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Наблюдение и экспертная оценка эффективности и правильности самоанализа принимаемых решений на практических занятиях. Свободно владеет методикой составления занятий с учетом профессиональной деятельности Контроль и оценка результатов освоение дисциплины для каждого обучающегося. Тестирование, сдача нормативов.
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	Способности студента самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья. Свободно владеет

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр. Оценка результатов: участия в спортивных играх, веселых стартах, эстафетах, оздоровительных мероприятиях.
Профессиональные компетенции:	
ПК 1.2. Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности.	Соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами.