

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 6 от «10» 02 2025 г.

Кайсина /Ю.С. Кайсина/

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по учебной работе

Шевелева /Р.Н.Шевелева/

«08» 04 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебной дисциплине Физическая культура
для специальности Юриспруденция
РП.00479926.40.02.04.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Область применения рабочей программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Содержание учебной дисциплины	6
2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	14
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	14
3.2 Информационное обеспечение обучения	14

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы и разработана на основании требований ФГОС СПО для специальности 40.02.04 Юриспруденция.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура входит в социально-экономический цикл.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Результаты освоения учебной дисциплины (наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО)	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Освоенные умения: использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Освоенные знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- составление кроссворда; - защита презентации; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - фронтальный опрос; - тестирование; - демонстрация комплекса ОРУ; - сдача контрольных нормативов; - сдача нормативов ГТО.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	в т.ч. по семестрам			
		3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Трудоемкость учебной дисциплины (всего), в том числе часов вариативной части	112	32	40	26	14
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе часов вариативной части	112	32	40	26	14
в т. ч.:					
теоретическое обучение	8	2	2	2	2
практические занятия	104	30	38	24	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-	-	-
Консультации (всего)	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	-	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ

2.2 Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Формируемые компетенции	Наименование разделов и тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Введение Задачи и содержание предмета «Физическая культура», Инструктаж по технике безопасности	4	4	-	-	-	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Легкая атлетика Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп. Упражнения для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гири, штангами, фитнес оборудованием). Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	16	16	16	-	-	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Спортивные игры (баскетбол) Развитие физических способностей средствами баскетбола (перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по зрительному и слуховому сигналу и др.).	34	34	34	-	-	-

ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Настольный теннис Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры, приемов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	12	12	12	-	-	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Спортивные игры (волейбол) Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами волейбола (стойка, перемещения игрока, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой).	14	14	12	-	-	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Лыжный спорт, коньки Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	14	14	14	-	-	-
ОК2, ОК3, ОК6, ОК10	Раздел: Силовая гимнастика Выполнение акробатической комбинации: - девушки: 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. - юноши: И.П. – О.С. – стойка на руках нахом одной руки и толчком другой (О) – кувырок вперед – кувырок вперед в упор присев – силой, стойка на голове с опорой руками (Д) – силой опускание в упор лежа. Толчком ног упор присев. Встать – мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись. И.П.	18	18	16	-	-	-
	ВСЕГО	112	112	104	-	-	-

2.3 Тематический план учебной дисциплины Физическая культура

наименование учебного предмета

№ уро ка	Наименование разделов и тем	Учебная нагрузка обучающихся (час.)			Активные формы проведения занятий	Технические средства обучения	Домашнее задание (основная и дополнительная литература)	Внеаудиторная самостоятельная работа студента	Образова- тельные результаты (ОК, ПК, ДПК)
		ауд.	очная форма обучения	самост.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2 курс 3 семестр									
	Введение	2						ОК 4, ОК 8	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2 / теор.		лекции	Спортивный инвентарь	ОФП			
	Раздел 1 Легкая атлетика	6						ОК 4, ОК 8	
2	Бег 100м. Развитие двигательных качеств. Футбол	2 / практ.		Занятия на спортивной площадке	Спортивный инвентарь	ОФП			
3	Бег на средние дистанции (девочки – 500м, юноши – 800м). Развитие плечевого пояса. Футбол	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП			
4	Развитие выносливости. Кросс (девочки 1000м, юноши 2000м)	2 / практ.		Выполнение нормативов	Спортивный инвентарь	ОФП			
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	10						ОК 4, ОК 8	
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП			
6	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защите. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП			
7	Комплексы утренней гимнастики. Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.		Броски с места и в движении	Спортивный инвентарь	ОФП			

8	Передача мяча. Совершенствование техники добывания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.		Упражнения с мячом в парах	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 3 Настольный теннис	6						ОК 4, ОК 8
10	Правила игры. Отжимание от пола в упоре лежа	2 / практ.		Тесты по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Развитие реакции и оперативного мышления. Поддача и прием мяча	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Развитие внимания посредством игры в настольный теннис	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 4 Лыжный спорт, коньки	14						ОК 4, ОК 8
13	Инструктаж по ТБ на занятиях на улице. Подготовка, подбор лыж или коньков	2 / практ.		Индивидуальный подбор инвентаря	Спортивный инвентарь	ОФП		
14	Ходьба на лыжах (коньковый ход). Подъем в горку «лесенкой». Коньки – свободное катание	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой». Коньки – упражнения на равновесие, торможение	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
16	Зачетное занятие	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
2 курс 4 семестр								
17	Совершенствование техники подъема в горку «елочкой». Коньки – катание по кругу «змейка»	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП		
18	Совершенствование техники подъема в горку «лесенкой», «елочкой». Коньки – повороты в движении «дугой»	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
19	Совершенствование техники ходьбы на	2 / практ.		Индивидуаль	Спортивный	ОФП		

	Лыжах. Коньки – катание по кругу. «Змейка»			ная работа	инвентарь		
	Раздел 5 Спортивные игры: волейбол	14					ОК 4, ОК 8
20	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Тестирование гибкости	2 / теор.		Тест на гибкость	Спортивный инвентарь	ОФП	
21	Соревнования навыков первых и вторых передач	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	
22	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
23	Прием и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	
24	Совершенствование приемов мяча. Учебная игра	2 / практ.		Упражнения в парах, тройках	Спортивный инвентарь	ОФП	
25	Нападающий удар. Одночное блокирование. Учебная игра	2 / практ.		Тренировочное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
26	Зачет – передача мяча через волейбольную сетку в парах. Учебная игра	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
	Раздел 6 Силовая гимнастика	10					ОК 4, ОК 8
27	Общие сведения о бодибилдинге, пауэрлифтинге, силовой гимнастике. ОФП	2 / практ.		Выполнение тестов ГТО	Спортивный инвентарь	ОФП	
28	Строевые приемы на месте и в движении. Перекладка – подтягивание. Девушки – комплексе ритмической гимнастики	2 / практ.		Индивидуальное выполнение строевых приемов	Спортивный инвентарь	ОФП	
29	Строевые приемы на месте и в движении. Перекаладина – подъем / переворот. Девушки – комплексе	2 / практ.		Индивидуальное выполнение	Спортивный инвентарь	ОФП	

	ритмической гимнастики			стрессовых приемов			
30	Строевые приемы на месте и в движении. Стигание / разгибание рук на параллельных брусьях. Девушки - аэробика	2 / практ.		Выполнение тестов по силовой гимнастике	Спортивный инвентарь	ОФП	
31	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП	
	Раздел 7 Спортивные игры: баскетбол	10					ОК 4, ОК 8
32	Броски мяча с места.	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	
33	Штрафной бросок. Учебная игра	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	
34	Передача мяча. Совершенствование техники добывания мяча посредством игры в баскетбол	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	
35	Броски мяча в движении на два шага	2 / практ.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	
36	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	
3 курс 5 семестр							
	Введение	2					ОК 4, ОК 8
1	Введение. Влияние физических нагрузок на организм. Инструктаж по ТБ	2 / теор.		Индивидуальная работа	Спортивный инвентарь	ОФП	
	Раздел 1 Легкая атлетика	10					ОК 4, ОК 8
2	Бег с высокого старта. Эстафетный бег. Развитие координационных способностей	2 / практ.		Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	
3	Развитие силовых и двигательных качеств посредством ОРУ	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП	
4	Оценка техники бега на средние	2 / практ.		Занятия на	Спортивный инвентарь	ОФП	

	дистанции (500м). Комплекс упражнений на общее развитие силы мышц			стадионе	инвентарь			
5	Зачет - бег на 100м. Кроссовая подготовка	2 / практ.		Урок-зачет	Спортивный инвентарь	ОФП		
6	Развитие выносливости. Кросс (девочки – 1000м, девушки – 2000м)	2 / практ.		Занятия на стадионе	Спортивный инвентарь	ОФП		
	Раздел 2 Спортивные игры: баскетбол	14						ОК 4, ОК 8
7	Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра	2 / практ.		Обучающая игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
8	Броски мяча в движении на два шага и с места. Обучение личной защите. Учебная игра	2 / практ.		Спортивная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
9	Штрафной бросок. Комплекс утренней гимнастики. Учебная игра	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
10	Расстановка игроков при спорном мяче. Учебная игра	2 / практ.		Развитие физических качеств	Спортивный инвентарь	ОФП		
11	Командные действия в защите в двухсторонней игре	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный инвентарь	ОФП		
12	Развитие физических качеств. Учебная игра	2 / практ.		Работа в команде	Спортивный инвентарь	ОФП		
13	Зачетное занятие	2 / практ.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП		
3 курс 6 семестр								
	Раздел 3 Настольный теннис	6						ОК 4, ОК 8
14	Правила игры. Отжимания от пола в упоре лежа	2 / практ.		Работа в паре	Спортивный инвентарь	ОФП		
15	Совершенствование ранее изученного материала в учебной игре. Зачет - правило игра в волейбол	2 / практ.		Урок-зачет	Спортивный инвентарь	ОФП		
16	Совершенствование ранее изученного	2 / практ.		Учебная игра	Спортивный	ОФП		

	материала в учебной игре. Прыжки на скакалке				инвентарь		
	Раздел 4 Силовая гимнастика	8					ОК 4, ОК 8
17	Перекладина – подтягивание. Девушки – комплексе ритмической гимнастики	2 / практ.		Силовые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	
18	Перекладина – подъем переворотом. Девушки – стибание разгибание туловища (пресс)	2 / практ.		Урок-соревнование	Спортивный инвентарь	ОФП	
19	Совершенствование ранее изученного материала.	2 / практ.		Силовые упражнения	Спортивный инвентарь	ОФП	
20	Зачетное занятие	2 / теор.		Зачетное занятие	Спортивный инвентарь	ОФП	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование спортивных залов: гранаты, эстафетные палочки, ядро, теннисные ракетки, теннисные столы, мяч малый (теннисный), скакалки, обручи гимнастические, скамейки гимнастические, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, лыжный инвентарь, коньки, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, рулетка измерительная, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками, сетка волейбольная, табло перекидное, ворота для мини-футбола, аптечка медицинская.

Оборудование спортивной площадки: рукоход, полоса препятствия, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, легкоатлетическая дорожка.

Технические средства обучения: DVD плеер с комплектом дисков, секундомер, телевизор, доска аудиторная с магнитной поверхностью

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

№ п/п	Наименование	Источник
Основная литература		
1	Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 450с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-562057
2	Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В.Конеева и др.: под ред.Е.В.Конеевой. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599с. (Профессиональное образование)	Электронная библиотечная система https://urait.ru/bcode/517442
Дополнительная литература		
3	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми. - 2-е изд., стер.-М.:Флинта, 2018.- 39 с.	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=962569
4	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638- 3400-0	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=967799
5	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Евсеев С.П. - М.:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8	Библиотека колледжа http://znanium.com/bookread2.php?book=913071
Интернет-ресурсы		
6	«Здоровье детей»	Режим доступа http://zdd.1september.ru/
7	«Спорт в школе»	Режим доступа: URL: http://spo.1september.ru/
8	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка	Режим доступа http://www.infosport.ru/press/fkvot/ http://www.infosport.ru/press/fkvot/