

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования

**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)**

Уральский филиал

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

 И.А. Кравченко

«20» февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

О.7 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

по специальности 40.02.01 «Юриспруденция»

Челябинск - 2025

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 «Юриспруденция».

Разработчики:

Туманов Михаил Сергеевич, старший преподаватель кафедры «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины».

Рецензент: С.А. Селезнева, начальник управления Калининского управления социальной защиты населения Администрации города Челябинска.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол от «25» января 2025 г. № 1.

Председатель
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин



И.В. Ковшов

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет ОПБ.07 «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Юриспруденция».

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	- 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; - использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - средства профилактики профессиональных заболеваний.

	характерными для данной специальности; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - взаимодействовать в группе и команде.	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	66
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Физическая культура, как часть культуры общества и человека»		12	
Тема 1.1 «Современное состояние физической культуры и спорта»	Содержание учебного материала: 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для студентов СПО.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 «Здоровье и здоровый образ жизни»	Содержание учебного материала: 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 «Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья»	Содержание учебного материала: Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

Тема 1.4 «Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья»	Содержание учебного материала: 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий. 4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.5 «Физическая культура в режиме трудового дня»	Содержание учебного материала: 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.6 «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	Содержание учебного материала: 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессиональнозначимых физических и психических качеств.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности».		24	

Тема 2.1 «Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 1 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения».	2	
	2. Практическое занятие 2 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности».	2	
Тема 2.2 «Составление и проведение самостоятельн ых занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 3 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений». 2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	

Тема 2.3 «Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособн ости»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 4 «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности».	2	
Тема 2.4 «Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональ но- ориентированн ых задач»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Профессионально ориентированное содержание		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 5 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности».	2	
Тема 2.5 «Профессиона льно- прикладная физическая подготовка»	2. Практическое занятие 6 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности».	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала	8	
	Профессионально ориентированное содержание		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 7 «Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания».	2	
	2. Практическое занятие 8 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)».	2	
	3. Практическое занятие 9 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)».	2	

	4. Практическое занятие 10 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)».	2	
Тема 2.6. «Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой»	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 11 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств».	2	
	2. Практическое занятие 12 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств».	2	
Раздел 3 «Гимнастика»		4	
Тема 3.1 «Основная гимнастика».	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 13 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте».	2	
	2. Практическое занятие 14 «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, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки».	2	
Раздел 4 «Спортивные игры»		36	
Тема 4.1 «Спортивные игры, отражающие национальные, региональные	Содержание учебного материала:	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий:	8	
	1. Практическое занятие 15 «Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Ознакомление с техникой лыжных ходов.	2	

или этнокультурные особенности. Лыжная подготовка».	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход».		
	2. Практическое занятие 16 «Попеременные лыжные ходы. Совершенствование техники скольжения и двухшажного попеременного хода».	2	
	3. Практическое занятие 17 «Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности».	2	
	4. Практическое занятие 18 «Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	2	
Тема 4.2 «Баскетбол».	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 19 «Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места».	2	
	2. Практическое занятие 20 «Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2-х шагов».	2	
	3. Практическое занятие 21 «Техника выполнения штрафного броска».	2	
	4. Практическое занятие 22 «Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста».	2	
	5. Практическое занятие 23 «Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе».	2	
Тема 4.3 «Волейбол»	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие 24 «Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками».	2	
	2. Практическое занятие 25 «Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая».	2	
	3. Практическое занятие 26 «Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах».	2	
	4. Практическое занятие 27 «Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе».	2	

		5. Практическое занятие 28 «Прием мяча двумя руками с подачи. Взаимодействия в 3-х, 4-х после перемещений и через сетку. Учебная игра в волейбол».	2	
Тема «Лёгкая атлетика»	4.4	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
		В том числе практических занятий	8	
		1. Практическое занятие 29 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; 2. совершенствование техники спринтерского бега».	2	
		2. Практическое занятие 30 «Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)».	2	
		3. Практическое занятие 31 «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега».	2	
		4. Практическое занятие 32 «Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики».	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			2	
Всего:			78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации (Кабинет общеобразовательных социально-гуманитарных и экономических дисциплин).

Специализированная мебель:

Стол учительский – 1 шт.

Стул учительский – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 15 шт.

Стулья – 30 шт.

Шкаф – 2 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя 1 шт.,

Мультимедиапроектор 1 шт.,

Экран с электроприводом 1 шт.,

Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы

(Библиотека, читальный зал с выходом в интернет)

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стул учительский – 1 шт.

Стол студенческий двухместный – 13 шт.

Стулья студенческие – 26 шт.

Компьютеры для студентов – 6 шт.

Стол компьютерный – 6 шт.

Стулья – 6 шт.

Шкаф – 4 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Технические средства обучения:

Мультимедиапроектор 1 шт.,

Экран 1 шт.,

Комплект (2 шт.) аудио колонок для воспроизведения аудио файла 1 шт.,

Компьютер преподавателя 1 шт.

Принтер – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев. - 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610>
4. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090607>

Дополнительные источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/517434> (дата обращения: 24.05.2024).
6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/520092> (дата обращения: 24.05.2024).
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 24.05.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада.	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы.
- Основы здорового образа жизни.	- Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу.
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы. - Тестирование.
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда. - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики.
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой. - Соблюдение последовательности упражнений. - Грамотное использование терминологии.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при проведении комплексов упражнений с группой.
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта.	- Правильность выполнения технических элементов. - Результат.	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов.
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности.	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения.	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств студентов и освоенных умений и навыков.