

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 08.05.2026 12:47:57  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31f0c1b6a6a75a1710c6c3199



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной дисциплины

### ОУП.12 Физическая культура

(индекс и наименование общеобразовательной дисциплины)

### 40.02.04 Юриспруденция

(код и наименование специальности)

### очная

(форма обучения)

СОГЛАСОВАНА:

Предметно – цикловой комиссией цикла общеобразовательных дисциплин

Разработана на основе Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 г

Протокол № 9

от «15» апреля 2026 года

Председатель предметно-цикловой комиссии

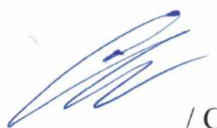
Заместитель начальника отдела СПО

  
подпись / И.Ю. Лукинова./  
Инициалы и Фамилия

  
подпись / Л.В Сорокина /  
Инициалы и Фамилия

УТВЕРЖДЕНА:

Начальник отдела СПО

  
подпись / С.А. Марковская/  
Инициалы и Фамилия

Составители:

Колмыков А.В., преподаватель отдела СПО, Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова,  
Колмыкова М.А., преподаватель отдела СПО, Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова  
(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

Рецензенты:

Бобров Е.В. преподаватель – организатор Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»  
(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

## 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «ОУП.12 Физическая культура»

### 1.1. Место общеобразовательной дисциплины в структуре ППССЗ

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является частью предметной области «Общеобразовательного цикла учебных дисциплин», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ с учетом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

### 1.2. Цели и планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины:

#### 1.2.1. Цели общеобразовательной дисциплины

Содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины направлено на достижение следующих целей:

#### 1.2.2. Требования к результатам освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО

<b>Результаты освоения общеобразовательной дисциплины</b>		
<b>Код и наименование общих компетенций</b>	<b>Личностные, метапредметные компетенции</b>	<b>Предметные</b>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам 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</p>	<p><u>Требования к личностным результатам гражданского воспитания:</u> ЛР 01 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.</p>	<p>ПРБ 02: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 05: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>

подготовленности		
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><u>Патриотического воспитания: ЛР 02</u></p> <p>сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</p>	<p>ПРБ 02: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 05: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p><u>Духовно-нравственного воспитания: ЛР 03</u></p> <p>осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.</p>	<p>ПРБ 02: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 05: владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и</p>

<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		<p>соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам 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</p>	<p><u>Эстетического воспитания: ЛР 04</u> эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.</p>	<p>ПРБ 01 - умение 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). ПРБ 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. ПРБ 06 - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 04.</p>	<p><u>Физического воспитания: ЛР 05</u> сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p>	<p>ПРБ 01 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том</p>

<p>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</p>		<p>числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам 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</p>	<p><u>Трудового воспитания:</u> ЛР 06 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, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни</p>	<p>ПРБ 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения</p>	<p><u>Экологического воспитания:</u> ЛР 08 сформированность экологической культуры,</p>	<p>ПРБ 03 владение</p>

<p>задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам 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</p>	<p>понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.</p>	<p>основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам 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</p>	<p><u>Ценности научного познания: ЛР 09</u> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>	<p><u>ПРБ 04</u> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>

поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Требования к метапредметным результатам: <u>овладение универсальными учебными познавательными действиями: МР 01</u></p> <p><i>а) базовые логические действия:</i> 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; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p><i>б) базовые исследовательские действия:</i> владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; 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; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и</p>	<p>ПРБ 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРБ 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>

	<p>способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</p> <p><i>в) работа с информацией:</i> владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>	
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления</p>	<p><u>овладение универсальными коммуникативными действиями:</u></p> <p><u>Овладение универсальными коммуникативными действиями: МР 02</u></p> <p><i>а) общение:</i> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p> <p><i>б) совместная деятельность:</i> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной</p>	<p>ПРБ 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРБ 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</p>

<p>здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>	<p>переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРб 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам 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</p>	<p><u>Овладение универсальными регулятивными действиями: МР 03</u> а) <i>самоорганизация</i>: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; 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; б) <i>самоконтроль</i>: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; в) <i>эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность</i>: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние,</p>	<p>ПРб 01 - умение 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). ПРб 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств. ПРб 06 - положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и</p>

	<p>видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</p> <p><i>2) принятие себя и других людей:</i> принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; 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.</p>	<p>ловкости).</p>
--	---	-------------------

**2. Структура и содержание рабочей программы общеобразовательной дисциплины  
ОУП.12 Физическая культура**

**2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	78
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	70
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины «ОУП.12 Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия и практическая подготовка, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрен)	Объем часов	Формируемые компетенции (личностные, метапредметные и общие)
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала (при наличии, указать темы)</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
Тема 1.2 Современные технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Содержание учебного материала (при наличии, указать темы)</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2	
	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			
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за	<b>Содержание учебного материала (при наличии, указать темы)</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	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	
	2. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния орга-		

индивидуальными показателями здоровья	низма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		70		
<b>Тема 2.1.</b> Основная гимнастика	<b>Практические занятия (при наличии, указать темы)</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, МР 01, МР 02, МР 03	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2		
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.	2		
	3. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2		
<b>Тема 2.2.</b> Спортивная гимнастика	<b>Практические занятия (при наличии, указать темы)</b>	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, МР 01, МР 02, МР 03	
	1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2		
	2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2		
	3. Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.	2		
	4. Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.	2		
	5. Круговой метод тренировки для развития основных мышечных групп.	2		
	6. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2		
	<table border="1"> <tr> <td><b>Девушки</b></td> <td><b>Юноши</b></td> </tr> <tr> <td>Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td> <td>Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td> </tr> </table>			<b>Девушки</b>
<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			
Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
<b>Тема 2.3.</b> Акробатика	<b>Практические занятия (при наличии, указать темы)</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04,	
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2		

	2. Совершенствование акробатических элементов	2	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, МР 01, МР 02, МР 03
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)	2	
Тема 2.4. Аэробная гимнастика	<b>Практические занятия (при наличии, указать темы)</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).	2	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, МР 01, МР 02, МР 03
	2. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	2	
Тема 2.5. Спортивные игры	<b>Практические занятия (при наличии, указать темы)</b>	22	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, МР 01, МР 02, МР 03
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
	5. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	
	6. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	7. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	8. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим напа-	2	

	дением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		
	9.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	10.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	11.Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр	2	
<b>Тема 2.6.</b>	<b>Практические занятия (при наличии, указать темы)</b>	20	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 09, МР 01, МР 02, МР 03
Лёгкая атлетика	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	
	3.Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	4.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	5.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	6.Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	7.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	8.Метания мяча в вертикальную цель размером 1 х 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)	2	
	9.Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	10.Воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий. Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего</b>		<b>78</b>	

### 3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Оборудование	Технические средства обучения	Количество рабочих мест
1.	Стационарная доска; Проектор (переносной); Ноутбук (переносной)Стационарная доска; Проектор (переносной); Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета; Учебно-наглядные пособия.	Рабочее место преподавателя; Рабочие места обучающихся; Стационарная доска; Проектор (переносной); Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета; Учебно-наглядные пособия.	<b>Кабинет социально-экономических дисциплин №7 (1 этаж) (по нумерации вуза №6)</b>
2.	Барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.	Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.	<b>Элемент футбольного поля беговая дорожка №1 (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)</b>
3.	Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, рулетка металлическая.	Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета	<b>Спортивная площадка (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)</b>

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО / В. И. Лях .— 2-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025 .— 289 с. : ил. — («Учебник СПО») .— ISBN 978-5-09-121618-9 (электр. изд.) .— ISBN 978-5-09-121618-9 (печ. изд.) .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/878763>
2. 2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях .— 12-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024 .— 273 с. :

ил. — ISBN 978-5-09-116790-0 (электр. изд.) .— ISBN 978-5-09-112220-6 (печ. изд.) .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/838671>

3. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / Г.И. Погадаев .— 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022 .— 289 с. : ил. — Издание в pdf-формате. - Текст : электронный .— ISBN 978-5-09-101693-2 .— ISBN 978-5-09-095244-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/838756>

#### **Дополнительные источники:**

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / А.П. Матвеев .— 4-е изд., стер. — Москва : Проспект, 2022 .— 321 с. : ил. — Издание в pdf-формате. - Текст : электронный .— ISBN 978-5-09-101691-8 .— ISBN 978-5-09-092097-1 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/838672>
2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы. Учебник / ред. И. Акинфеев; Г. И. Погадаев .— 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024 .— 113 с. : ил. — ISBN 978-5-09-124961-3 (электр. изд.) .— ISBN 978-5-09-114832-9 (печ. изд.) .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/878764>
3. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / Е.С. Палехова; А.П. Матвеев .— 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022 .— 161 с. : ил. — Издание в pdf-формате. - Текст : электронный .— ISBN 978-5-09-101692-5 .— ISBN 978-5-09-094658-2 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/838700>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Электронная библиотечная система РУКОНТ. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://lib.rucont.ru/efd/878764/info>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через предметные результаты, направленные на формирование личных, мета-предметных и общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

<b>Личные, мета-предметные и общие компетенции</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Форма и методы контроля и оценки</b>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>