

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«Колледж права, экономики и управления»  
(г. Краснодар)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
С.В.ЛАЗОВСКАЯ  
« 30 » 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.12. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для студентов I курса  
специальностей

40.02.04 «Юриспруденция», 43.02.16 «Туризм и гостеприимство», 21.02.19  
«Землеустройство», 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)»

(общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО)

2023 г.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной и изучается из расчёта 2 часа в неделю, 80 часов в год в соответствии с календарным учебным графиком.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы, разработана на основе требований ФГОС СОО и ФГОС СПО с учетом *профессии /специальности СПО*.

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### *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 предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**знать:**

- правила техники безопасности при организации мероприятий;

-средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

-нормы общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины.

Планируемые результаты освоения дисциплины «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО.

Наименование, код компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:</p> <p>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>- устанавливать существенный признак или основания для</p>	<p><b>уметь</b> использовать разнообразные формы 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 учёбой и производственной деятельностью ; - владеть основными способами самоконтроля , индивидуальных показателей здоровья , умственной и физической работоспособности , динамики физического развития и физических качеств ; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности , использование их в режиме учебной и производственной</p>

	<p>сравнения, классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными</li> </ul>	<p>- <b>уметь</b> использовать разнообразные формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов</p>

	<p>коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</li> </ul>	<p>к труду и обороне» (ГТО); владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья , поддержания работоспособности , профилактики заболеваний , связанных с учёбой и производственной деятельностью ; - владеть основными способами самоконтроля , индивидуальных показателей здоровья , умственной и физической работоспособности , динамики физического развития и физических качеств ; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности , использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В области ценности научного познания:</li> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - осо-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>уметь</b> использовать разнообразные формы физической культуры 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 учёбой и производственной деятельностью ; - владеть основными способами самоконтроля , индивидуальных показателей здоровья , умственной и физической работоспособности , динамики</li> </ul>

	<p>знание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <p>владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; -осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду</li> </ul>	<p>физического развития и физических качеств ; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности , использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Всего объем образовательной нагрузки - 80 часов, в том числе:

теоретическое обучение - 20 часов;

практических занятий - 58 часов;

промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) - 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной нагрузки	80
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	20
практические занятия	58
<b>В том числе:</b> <b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>6</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	2
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>